

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Katka Škarvadová

Jóga a její vliv na pozornost v předškolním a mladším školním věku

Yoga and it's effect on attention in preschool and early
school age

Katka Škarvadová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ (M7503)

Studijní obor: IST (7503T047)

Prohlášení:

Odevzdáním této diplomové práce na téma **Jóga a její vliv na pozornost v předškolním a mladším školním věku** potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 18.4.2022

.....

podpis

Poděkování

Mé poděkování k této diplomové práci patří všem, kteří mi poskytli rady či jiné podněty pro vytvoření této práce. Mé díky patří zejména vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za jeho odborné a laskavé vedení v průběhu vytváření mé diplomové práce, za cenné rady, a především jeho ochotu a trpělivost. Také bych ráda poděkovala třídním učitelkám, které se zúčastnily se svými třídami výzkumu a pravidelně cvičily s dětmi mnou navrženou jógovou sestavu.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá jógou a jejím vlivem na pozornost v předškolním a mladším školním věku.

Teoretická část se zabývá problematikou pozornosti v dětském věku, složkami pozornosti a okolnostmi, který její vývoj ovlivňují. Dále je zde popsána historie a směry jógy, specifika dětské jógy a zásady při samotném cvičení. V teoretické části je také popsán vývoj dítěte v předškolním a mladším školním věku.

Výzkumná část je věnována výzkumu, který probíhal po dobu tří měsíců v mateřské škole a na dvou základních školách v Praze. Jsou zde formulované hypotézy k této práci na základě prostudované odborné literatury. Je zde popsán výzkumný soubor a jeho tvorba, dále použité metody výzkumu. Je zde také popsána kostra jógové lekce, testy pozornosti pro obě věkové skupiny a samotný průběh výzkumu. Ve výzkumné části můžeme najít tabulky výsledků testů pozornosti každé třídy i s jejich procentuálním zlepšením mezi vstupními a výstupními testy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Jóga, pozornost, předškolní věk, mladší školní věk

ABSTRACT

The diploma thesis deals with yoga and its effect on attention in preschool and early school age.

The theoretical part talks about the issue of attention in childhood, the components of attention and the circumstances that affect child's development. There is also a description of the history and directions of yoga, the specifics of children's yoga and the principles of the exercise itself. The theoretical part also describes the development of kids in preschool and early school age.

The research part is devoted to research that took place in kindergarden and two primary schools in Prague. It lasted three months. There are hypotheses for this work based on the studied literature. The research set and its creation are described here, as well as the research methods used. It describes the framework of the yoga lesson, attention test for both age groups and in the research part we can find tables of results of each class and their percentage improvement between input and output tests.

KEYWORDS

Yoga, attention, preschool age, early school age

Obsah

Úvod	8
1 Cíl a problémy práce.....	9
2 Pozornost	10
2.1 Činitelé ovlivňující pozornost.....	10
2.2 Pozornost dětí ve školním prostředí.....	12
2.3 Poruchy pozornosti	13
3 Rozdělení dětského věku	14
3.1 Předškolní věk.....	15
3.1.1 Tělesný vývoj	15
3.1.2 Emoční vývoj.....	16
3.1.3 Socializace	16
3.1.4 Vývoj pozornosti	17
3.2 Školní věk	17
3.2.1 Školní zralost/připravenost.....	18
3.3 Mladší školní věk.....	19
3.3.1 Tělesný vývoj	20
3.3.2 Emoční vývoj.....	20
3.3.3 Socializace	20
3.3.4 Vývoj pozornosti	21
4 Jóga.....	21
4.1 Dějiny jógy	21
4.2 Moderní styly Hathajógy	24
4.3 Dětská jóga	25
4.3.1 Zvláštnosti jógy pro děti ve věku 3 až 10 let.....	25

4.3.2	Pokyny ke cvičení.....	26
4.3.3	Lekce jógy pro dětské skupiny	26
5	Rámcový vzdělávací program a jóga.....	27
5.1	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	27
5.2	Cíle předškolního vzdělávání.....	28
5.3	Zastoupení jógy v RVP PV	30
5.4	Rámcový vzdělávací program pro základní školy	30
5.5	Cíle základního vzdělávání	31
5.6	Zastoupení jógy v RVP ZV	32
6	Literární řešerše zkoumaného problému	32
7	Hypotézy.....	33
8	Výzkumná část	35
8.1	Metodika práce	35
8.1.1	Použité metody	35
8.1.2	Popis výzkumného souboru.....	39
8.1.3	Realizace šetření	40
8.1.4	Analýza dat.....	41
9	Výsledky a jejich interpretace	43
9.1.1	Tabulky výsledků testů pozornosti – předškolní věk	43
9.1.2	Tabulky výsledků testů pozornosti – mladší školní věk.....	53
9.1.3	Srovnání výsledků testů experimentálních a kontrolních skupin	64
9.2	Diskuse.....	66
9.3	Závěry (1)	72
	Seznam použitých informačních zdrojů	73

Úvod

Ve školní praxi se pohybuji od roku 2017. První půl rok mé praxe jsem strávila v Mateřské škole. Školní rok 2017/2018 jsem působila na základní škole jako učitelka tělesné výchovy a anglického jazyka. Od roku 2018 pracuji, již jako kmenová učitelka, v Mateřské škole dánského typu v Praze. Všechny mé dosavadní pedagogické zkušenosti spojovala jedna věc. Já i zkušení učitelé v mém okolí často zápasili se snahou udržet dětskou pozornost. Schopnost udržet pozornost je pro děti předškolního a mladšího školního věku je značně nižší než u dospělého jedince a velké rozdíly jsou i mezi vrstevníky. Po prvním roce na mém aktuálním pracovišti jsem častěji začala zařazovat hry na podporu vývoje pozornosti a začala jsem nad tématem dětská pozornost více přemýšlet. Učitelé často přeceňují schopnost dítěte soustředit se na jeden podnět a jsou vůči nepozornému dítěti nechápaví a zároveň se potkávám s praxí, kdy učitel pozornost žáků nepodporuje tak, jak by bylo možné. Jsem toho názoru, že pozornost a její vývoj lze při výuce podporovat více, než je ve školách běžné. Samozřejmě lze výuku a každou vyučovací hodinu naplánovat tak, aby žáci střídali své činnosti. Také můžeme zařazovat do hodin tělovýchovné chvilky, které žáky zaktivizují a pomohou jim tak v dalším soustředění na výuku. Tyto cesty jsou skvěle pomohou žákům udržet pozornost na podnět zvolený učitelem. Mým zájmem bylo pokusit se najít cestu, která opravdu napomůže rychlejšímu vývoji pozornosti u dětí. Józe jsem se začala věnovat sama ve svém osobním životě. Její pravidelné cvičení mě nejvíce zaujalo tím, že po celý čas, co jsem se jí věnovala, jsem se soustředila pouze na sebe a projevy mého těla. Tento sport jsem chtěla začít zařazovat do výuky i s dětmi ve své třídě v mateřské škole. Proto jsem navštívila školení akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy Jóga pro děti I. – seminář pro pedagogy vedený Miluší Čadílkovou. Jóga je pro lidské tělo a vnitřní klid velmi prospěšná. Cílem této diplomové práce je zjistit, zda pravidelné cvičení jógy a podpora soustředění na vlastní tělo může výrazně ovlivnit vývoj pozornosti v předškolním a mladším školním věku.

1 Cíl a problémy práce

Cíl a úkoly práce

Cílem práce je zjistit, zda pravidelné cvičení jógy ovlivňuje schopnost pozornosti v předškolním a mladším školním věku.

Dílní úkoly práce:

- Rešerše odborné literatury
- Stanovení hypotéz
- Vytvoření výzkumného souboru
- Navržení cvičebního plánu
- Naměření vstupních výsledků pozornostních testů
- Aplikování cvičebního plánu v experimentálních skupinách po dobu 10 týdnů
- Naměření výstupních výsledků pozornostních testů
- Porovnání vstupních a výstupních hodnot
- Interpretace výsledků
- Diskuse závěrů práce
- Závěr výzkumné práce

Problém práce

Z cíle práce vyplývají následující problémové otázky:

- Ovlivní pravidelné cvičení jógy vývoj pozornosti v předškolním věku?
- Ovlivní pravidelné cvičení vývoj pozornosti v mladším školním věku?
- Je rozdíl ve vlivu jógy na pozornost mezi předškolním a mladším školním věkem?
- Ovlivní četnost jógového cvičení vývoj pozornosti v předškolním věku?
- Ovlivní četnost jógového cvičení vývoj pozornosti v mladším školním věku?

2 Pozornost

Dle psychologického slovníku (Hartl a Hartlová, 2015) je pozornost zaměřená duševní činnost na určitý objekt nebo děj.

Vágnerová (2001) uvádí, že „*efektivita kognitivních operací závisí na kvalitě pozornosti. Zpracování informací, jejich zapamatování a opětované využití ovlivňuje aktuální koncentrace pozornosti. Poruchy pozornosti mohou ve značné míře narušit využití schopností žáka a zhoršovat jeho školní prospěch i pozici ve třídě.*“

Otevřelová (2016) ve své knize o školní zralosti a připravenosti píše, že pozornost je základním stavebním kamenem pro veškerý příjem informací. Prostřednictvím podnětů, na které upínáme svou pozornost, poznáváme okolní svět. Běžně něco slyšíme, vidíme a naše vědomí to vnímá a zpracovává. Naše vnímání nereaguje pouze na sluch a zrak, ale působí na něj více podnětů jako vůně, chutě, doteky a řeč těla. Děti, které jsou pozornější již v předškolním věku mají lepší předpoklady pro budoucí školní úspěchy.

Výše uvedení autoři se shodují na rozdělení pozornosti na tyto dva druhy:

- Bezděčná pozornost
- Záměrná pozornost

Pozornost bezděčná vzniká bez úmyslu člověka. Naše mysl reaguje na podněty kolem nás i bez záměrného snažení. Oproti tomu záměrná pozornost již vyžaduje úsilí odolávat okolním vjemům a plně se soustředit na chtěný podnět. Také se projevuje vůle jedince odolávat rušivým podnětům, které jsou v dané situaci nedůležité. Tento druh pozornosti je velmi důležitý při učení.

2.1 Činitelé ovlivňující pozornost

Pozornost je duševní stav, který se mění na základně subjektivních a objektivních činitelů. Míra pozornosti se odvíjí také od věku jedince. S postupujícím věkem by měla stoupat i schopnost udržet záměrnou pozornost. Rozdíly jsou i mezi vrstevníky. Pokud se pohybujeme ve školním prostředí, je běžné, že v jedné třídě jsou žáci s rozdílnou schopností udržet pozornost na určený podnět.

- Vnitřní činitele ovlivňující pozornost

Lidskou mysl, vědomí, učení, emoce, a tedy i pozornost ovlivňuje momentální psychické a fyzické rozpoložení jedince. Ve zkratce řečeno, čím lépe se cítíme, tím se naše schopnost pozornosti zvyšuje. Pokud tělo trápí jakékoliv zdravotní obtíže projevuje se to i ve schopnosti učení, myšlení a pozornosti. Soustředění se upíná ke zdravotním problémům. Například pokud nás bolí hlava, naše mysl zaměřuje svou pozornost k bolesti a je obtížné ji přeměřovat na něco jiného. Tyto problémy nám nezpůsobují pouze zdravotní obtíže, ale i naše momentální emoční rozpoložení. Negativní emoce jako jsou např. vztek a strach mohou bránit mysli v soustředění se na požadovaný podnět. Stejně tak může být překážka k soustředění zamilovanost. Toto rozptýlení je sice příjemnější, ale i přesto nám narušuje schopnost koncentrace. Stejně tak důležité je uspokojení našich životních potřeb. Pokud neposkytneme naší mysli patřičný odpočinek ve formě kvalitního a dostatečně dlouhého spánku, ovlivňujeme tak negativně jeho správné fungování. To stejné platí i pro pravidelné a pestré stravování a pravidelný pitný režim. V neposlední řadě je důležitá i frekvence pohybové aktivity jedince. Pohyb má velmi dobrý vliv na několik aspektů lidského těla. Působí jako prevence špatného držení těla, zvyšuje fyzickou zdatnost a vyplavuje do těla hormon endorfin, tzv. hormon štěstí. Endorfin se při pohybové aktivitě jedince uvolňuje do mozku a způsobuje pocit štěstí. Všechny tyto skutečnosti, které ovlivňují naši schopnost pozornosti, lze naším vlastním působením změnit a přispět tak k lepšímu fungování našeho vnímání.

- Vnější činitele ovlivňující pozornost

Vnější činitele ovlivňující pozornost jsou všechny okolnosti, které sám člověk, který se snaží soustředit, nemůže ovlivnit. Prvním vnějším činitelem, který bych chtěla zmínit, je sociální prostředí, ve kterém se jedince běžně pohybuje. U dítěte předškolního věku a mladšího školáka je to především rodinné a školní prostředí. Následně pak může osobnost ovlivňovat vrstevnická skupina a případné kroužky, které dítě navštěvuje. Pokud se dítě cítí bezpečně a sebejistě, je větší pravděpodobnost, že jeho schopnost soustředění bude lepší. Naopak nefunkční, či disfunkční rodina může negativně ovlivnit jak psychickou a fyzickou stránku dítěte, tak i jeho úroveň pozornosti. Dalším vnějším činitelem ovlivňujícím pozornost je zvolený podnět, na který se jedinec snaží soustředit. Naši koncentraci ovlivňují zájmy

jedinice. Pokud je podnět pro člověka nezajímavý a vynakládá úsilí na pozornost pouze protože musí, jeho schopnost soustředit se na daný podnět je výrazně nižší, než pokud ho daný podnět láká a vzbuzuje v něm zvědavost. Učitel ve školním prostředí může tuto skutečnost pro děti a žáky značně ovlivnit. Pokud se mu podaří žáky vhodně namotivovat k práci a dalšímu učení, zaručuje si tím delší trvání pozornosti ze strany žáků, a tudíž jejich lepší výkony. Také je důležité brát ohled na to, jak dlouho jsou děti v daném věkovém období schopny pozornost udržet. Činnosti by se podle toho měli pravidelně střídát a obměňovat (Otevřelová, 2016).

Složky pozornosti

- Koncentrace pozornosti-schopnost upínat pozornost na chtěný vjem a odolávat okolním podnětům
- Selektivita pozornosti-výběrovost podnětů, ke kterým se upíná pozornost
- Vigilita-schopnost přenášet pozornost
- Distribuce pozornosti-schopnost rozdělovat pozornost mezi více podnětů najednou
- Tenacita pozornosti-schopnost udržet pozornost

(Vágnerová, 2001)

2.2 Pozornost dětí ve školním prostředí

Děti jsou velmi akční a často neklidné, je pro ně tedy těžké udržet pozornost. S postupem času se pozornost vyvíjí. V předškolním věku upoutávají pozornost dětí spíše vzruchy, což má za následek přerušování pozornosti. Převládá bezděčná pozornost a záměrná pozornost se začíná teprve vyvíjet. Je nutné podporovat její rozvoj.

U mnoha školáků jsou běžné výkyvy pozornosti. Učitel je často nucen řešit situace vzniklé výkyvy, či poruchami pozornosti. Řešení nastalé situace běžně ovlivňuje učitelovo mylné přesvědčení, že kdyby žák chtěl, byl by přece schopen pozornost udržet. Toto tvrzení není vždy pravdivé a učitelé by měli mít znalosti o tom, jak pozornost v mladším školním věku funguje. Učitel by se měl také snažit o pozitivní ovlivňování vývoje pozornosti novými, pro žáky atraktivními podněty, které pro něj mají smysl (Vágnerová, 2001).

Dle Vágnerové (2001) by měl učitel vědět, že soustředění pozornosti se liší na základě různosti a kvality podnětů. Dítě v mladším školním věku je schopno lépe reagovat na

vizuální podněty. Ty většinou mají delší časové trvání a žák má proto více času soustředit se na drobné detaily. Pokud ale dítě ještě nemá dostatečně vyzrálou pozornost, tak tuto výhodu ztrácí. U sluchových podnětů, které ve škole a ve vyučovacích hodinách často převažují, je to složitější kvůli jejich časové omezenosti. Dítě je nuceno soustředit se přesně ve stejný moment, jako učitel zadává instrukce. Nemá možnost se k informaci vrátit, či ji vnímat libovolně dlouho. Sluchové podněty jsou tedy více náročné na vlastní autoregulaci pozornosti. Dalším aspektem soustředění ve výuce, který by měl mít učitel vždy na paměti je fakt, že různé aktivity se liší nároky na pozornost. Nová neprobraná látka je náročná, proto i na pozornost žáka jsou kladeny větší nároky. Oproti tomu opakování látky, která je již žákům bezpečně známá, není na pozornost tak náročná, aktivita probíhá rychleji a s menší účastí vědomí.

2.3 Poruchy pozornosti

Vágnerová (2001) uvádí ve své knize Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy, že poruchy pozornosti jsou častým problémem školních dětí. Jejich příčiny mohou být vnější i vnitřní. Rozlišují se dva syndromy poruchy pozornosti a to:

- 1) ADD (Attention Deficit Disorders)
- 2) ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders)

V posledních letech přibyla spousta knih, které pojednávají o problematice dětí s ADHD. Přesto je pro většinu populace obtížné rozlišit poruchu pozornosti s hyperaktivitou od poruchy pozornosti bez hyperaktivity. Po diagnóze poruchy pozornosti je třeba se o dané problematice více informovat, aby rodiče, vychovatelé a učitelé lépe dokázali dítě podpořit (Pelletier 2014).

Děti, které trpí poruchou pozornosti bez hyperaktivity, jsou spíše tiché, a lidé kolem nich mají často pocit, že mají ve své hlavě svůj vlastní svět. Rodiče mají pocit, že musí vše opakovat několikrát, a i tak se někdy setkají s neúspěchem a jejich dítě jejich pokyn jednoduše zapomene. Dítě, které trpí poruchou pozornosti nemá její nedostatek, ale působí mu velké problémy pozornost správně nasměrovat a udržet ji. Problémem může být i odtrhnout svou pozornost od jednoho podnětu. Školák může být zabraný do čtení knihy a když se ho snaží rodič, či učitel vyrušit, on jednoduše neslyší, jelikož veškerou svou

pozornost upíná právě na čtení knihy. Tyto situace poukazují na to, že není postižená samotná pozornost jedince, ale její jednotlivé složky. Porucha pozornosti je tedy na první pohled nerozpoznatelné postižení, které je charakterizované souborem více příznaků najednou. Ne všichni jedinci trpící poruchou pozornosti vykazují všechny příznaky. Na základě počtu příznaků se poté diagnostikuje, zda se jedná o poruchu lehkou, střední, či závažnou (Pelletier 2014).

Dle Yarney (2014) se porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou (dále jen ADHD) projevuje v základních třech symptomech: porucha pozornosti, hyperaktivita, impulzivita.

Děti trpící ADHD mají problémy v oblasti pozornosti spojené s nadměrnou potřebou pohybu a problémem ovládat vnitřní impulzy. Tyto symptomy se projevují nadměrným nutkáním k pohybu, který je neúčelný a není nijak tlumený, což často souvisí s impulzivním reagováním na podněty. Jedinec reaguje bez neschopnosti odhadnout dopady svého chování na své okolí i na něho samotného. Hyperaktivní děti zažívají ve společnosti častější kritiku a odmítnutí, což velmi výrazně ovlivňuje jejich sebedůvěru a sebepojetí (Vágnerová 2001).

3 Rozdělení dětského věku

Za dětský věk je běžně označováno období od narození jedince po ukončení základního vzdělání, ve většině případů tedy končí 15. rokem života. Dělíme jej na tato období:

- 1) novorozenecké (narození až 28. den života)
- 2) kojenecké (18. den života až konec 1. roku)
- 3) batolecí (začátek 2. roku - 3. rok života)
- 4) předškolní (4. - 5. rok života)
- 5) školní (6. - 15. rok života)

S dětským věkem souvisí prenatální období (doba těhotenství) a období dospívání. Tato období života se určují na základě psychického a fyzického vývoje. (kolektiv autorů: Jan Fischer, ..., 1976)

Dle Průchy a Kořátkové (2013) je nutné považovat prenatální období jako součást dětského věku, jelikož moderní věda zjišťuje, že embryo reaguje na podněty již od prvních týdnů svého vývoje v těle matky.

Vědci se většinou shodují v určování počátku života dítěte, časté neshody bývají v určení ukončení tohoto období. Za konec dětského období je považován začátek puberty, neshoda mezi vědci panuje v názoru, ve kterém věku se začíná puberta objevovat. Tento problém vyplývá z faktu, že rozdíly v době prvních znaků puberty jsou patrné jak mezi jednotlivými dětmi, tak i mezi rasovými a etnickými skupinami. (Průcha a Kotátková, 2013)

Dle Vágnerové a Lisé (2021) se vývoj jedince dělí na tato období:

- 1) Prenatální období – trvá 9 kalendářních měsíců
- 2) Novorozenecké období – trvá přibližně 1 měsíc po narození. Během této doby probíhá adaptace na nové prostředí
- 3) Kojenecké období – trvá od jednoho měsíce do jednoho roku života dítěte
- 4) Batolecí věk – trvá od 1 roku do 3 let
- 5) Předškolní období – od 3 do 6–7 let
- 6) Školní věk – od 6 do 15 let
- 7) Dospívání – autorky uvádí, že dospívání probíhá od 10. roku do 20. roku života jedince

3.1 Předškolní věk

Předškolní věk je určen od 3 do 6–7 let věku dítěte. Toto období neurčuje pouze věková hranice, ale také nástup dítěte do školy. V předškolním věku si děti uvědomují svoje postavení v rodině, předškolním zařízení, mezi kamarády a také vlastní pozici ve světě. Jedinec má vlastní představu o světě a poprvé se střetává s jinými názory, což může být problematické. Toto období je také označováno jako období iniciativy. Děti mají potřebu tvořit něco vlastního a upevnit si tím své kvality. Předškolní období lze chápat také jako přípravu jedince na život ve společnosti. Dítě se musí naučit respektovat určitý řád a pravidla vůči různým lidem a institucím. Učí se prosadit se, ale zároveň i spolupracovat. (Vágnerová, Lisá, 2021)

3.1.1 Tělesný vývoj

V průběhu předškolního věku chlapci vyrostou průměrně z 97 cm na 117 cm a jejich hmotnost se zvětší z 15 kg na 22 kg. Děvčata jsou na konci tohoto období ještě o něco málo lehčí a menší. Tělesné proporce se mění. Z válcovitého trupu se stává plošší trup, přibývá

svalová tkáň a tukové vrstvy se ztenčují. Končetiny se prodlužují. Hlava se dále zmenšuje v poměru k tělu. Na konci předškolního období lze měřit správný růst tzv. Filipínské míry (poměr délky paže k velikosti hlavy). Pohyblivost dětí se zlepšuje pomalu, oproti tomu můžeme pozorovat nárůst rychlosti a obratnosti již naučených pohybů. (Říčan, 2014)

3.1.2 Emoční vývoj

Prožívání emocí je u dětí v předškolním věku stabilnější než v kojeneckém období. Děti v předškolním věku dokážou své negativní emoce projevit přijatelněji, i přesto jsou emoce intenzivní. Lehce mohou ze vzteku přejít do radosti za velmi krátký časový úsek. Vztek již není tak častý, jelikož dítě je lépe schopno pochopit příčiny událostí, které k němu vedou. Strach může být často vázán na dětskou fantazii a případné dětské představy o světě. Děti v předškolním věku začínají lépe rozumět svým emocím, ale i emocím ostatních. Už dokážou pojmenovat příčinu svého pocitu. Také se učí regulovat své emoční prožívání i reakce, které v nás emoce vyvolávají. (Vágnerová, Lisá, 2021)

3.1.3 Socializace

Dítě v předškolním věku je již plně socializované ve své rodině. V této životní etapě dochází k přesahu rodiny a jedinec přijímá nové sociální role v jiné sociální skupině. Dobré rodinné vztahy a jistota dítěte v nich je skvělý předpoklad pro vstup do nové skupiny lidí. Pokud si je dítě jisté svým postavením v rodině, vstupuje do nových sociálních vztahů se sebevědomím a menšími obavami. Rozšíření kontaktů mimo rodinu má na dítě velký vliv. Nejedná se pouze o změnu chování, dítě si přebírá jiné způsoby prožívání, uvažování a sebehodnocení. Učí se novým sociálním dovednostem. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Předškolák je v dětské skupině velmi spokojený. S jinými dětmi si již dokáže hrát a sám navrhuje aktivity pro hru bez přítomnosti dospělého. Rodina mu již nestačí a vyhledává nové sociální vztahy mezi svými vrstevníky. Dítě v předškolním věku získává důležité zkušenosti v interakci s ostatními lidmi. Přátelství mohou trvat mezi dětmi tohoto věku velmi krátce, to stejné platí i pro konflikty. Z každé takové situace se ovšem dítě poučí a přenáší si nové zkušenosti do svého dalšího života.

Někteří jedinci tyto zkušenosti nenasbírají, a sblížit se jim nepodaří, alespoň ne bez pomoci dospělé osoby. To může být pro budoucí sociální vztahy velmi nebezpečné. Dítě má pak

větší předpoklady k tomu se stranit i na základní škole a v dalším životě. Je důležité, aby dospělí podporovali pozitivní sociální vztahy dětí a snažili se vytvářet podmínky k jejich vzniku.

Předškolák již obratně umí střídat sociální role. Jeho chování se bude projevovat vždy jinak vůči rodičům, jinak ke kamarádům či paní učitelce. Změny nespočívají jen v mluvě, gestikulaci a vystupování, mění se i vnitřní myšlení a prožívání dítěte. Dítě v tomto věku si také osvojuje roli „soupeře“ a možnost přemoci kamaráda, či ho dostihnout, slouží jako velká motivace. Je důležité najít balanc a držet rovnováhu mezi soupeřením a spoluprací. (Říčan, 2014)

3.1.4 Vývoj pozornosti

V předškolním věku upadá potřeba neuváženě upínat pozornost na okolní podmínky a roste schopnost cíleně zaměřit pozornost a udržet ji. Ve 4. roce života se tato dovednost zlepšuje a dítě je schopno lépe řídit vlastní pozornost. V pěti letech už je jedinec schopný vědomě pozornost přesouvat z jednoho podnětu na druhý dle potřeby.

Jednotlivé pozornostní funkce se nevyvíjí stejnou rychlostí. V mladším předškolním věku (3-4 let) jsou 2 faktory pozornosti: vytrvalost pozornosti, regulace pozornosti. Čím, více se dítě soustředí na jeden podnět, tím pro něj může být poté těžší svou pozornost přesunout na nový podnět.

Udržení pozornosti v předškolním věku závisí na více faktorech. Pokud dítě upíná svou pozornost na něco, co si samo vybralo, a baví ho to, přirozeně ji udrží déle, než když mu činnost stanoví dospělí. Pozornost roste po celou dobu předškolního období. Na začátku je sledovaný rychlejší nárůst vytrvalosti pozornosti a až na konci předškolního období se zrychluje vývoj regulace pozornosti. (Vágnerová, Lisá, 2021)

3.2 Školní věk

Toto období je spojené se školní docházkou a začíná nástupem na základní školu. Je to důležitý mezník v životě jedince. Dítě se stává školákem a prochází různými sociálními rituály. Rozloučení s předškoláky, zápis na základní škole a samozřejmě první školní den. Dítě si na začátku tohoto období již uvědomuje, že začíná nová etapa života a že se pro něj

něco mění. Škola společně se spolužáky ovlivňuje vývoj jedince a jeho prožívání zbytku dětského života. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Dle Vágnerové a Lisé (2021) se školní věk dělí na 3 období:

- 1) Raný školní věk – od nástupu do školy do 9 let. V tomto období se žák naučí číst, psát, počítat a zvládne novou sociální roli, kterou přijal nástupem do školy.
- 2) Střední školní věk – od 9 do 11-12 let. Toto období končí přestupem na 2. stupeň základní školy. Jedinec si ve škole vytváří určité postavení. Jedná se o období klidu. Není zde žádná významná změna.
- 3) Starší školní věk – od 11-12 do přibližně 15 let. V tomto období jedinec navštěvuje druhý stupeň základní školy. U žáků se objevují první známky dospívání.

Diplomová práce bude pracovat s rozdělením školního věku dle Říčana (2014).

A to s rozdělením na:

- 1) Mladší školní věk
- 2) Pubescence (v jiných publikacích uváděno jako starší školní věk)

V této diplomové práci zkoumáme interakci s mladším školním věkem, a proto se mu budeme věnovat podrobněji.

3.2.1 Školní zralost/připravenost

V tématech předškolního vzdělávání a přípravě k nástupu na základní školu se vyskytují dva pojmy: školní zralost, školní způsobilost. Oba pojmy se navzájem ovlivňují a jejich cíl je stejný. Zjištění, zda je dítě připraveno k nástupu do školy. Zároveň se pod každým pojmem skrývá něco jiného. Školní zralost představuje vnitřní předpoklady dítěte. Na školní připravenost má vliv výchova a okolní svět dítěte. Sledujeme slovní zásobu, řeč, osvojené normy chování. (Otevřelová, 2016)

„Školní připravenost znamená dosažení určité úrovně schopností a dovedností, které jsou nezbytné pro školní práci.“ (Vágnerová, Lisá, 2021 s. 270)

Děti nastupují do prvních tříd základních škol nejčastěji v 6–7 letech. Tento věk není určen náhodně, souvisí s vývojovými změnami, kterými musí jedinec projít, aby byl ve škole úspěšný. (Vágnerová, Lisá, 2021)

„Školní zralost bývá nejčastěji charakterizována jako stav dítěte, který zahrnuje jeho zdravotní, fyzickou a sociální způsobilost začít školní docházku.“ (Eva Dandová a spol, 2018, s. 13)

- Zdravotní a fyzická zralost

Posouzení zdravotní a fyzické zralosti je svěřeno pediatrům. Jsou to odborníci, kteří znají tělesný vývoj dítěte od narození. Jsou seznámeni s veškerou zdravotní minulostí jedince a dokážou posoudit zdravotní způsobilost ke školní docházce, tělesné výchově a případným školním výletům.

- Sociální zralost

Dítě sociálně vyzrálé pro nástup do školy, umí adekvátně reagovat na vzniklou situaci. Je schopno podřídit se autoritě paní učitelky. Zvládá dokončit zadanou činnost. Chápe, že v některých situacích je třeba se podřídit většině. Dokáže své přání odložit na později. Navazuje sociální kontakty se svými vrstevníky. Zvládá odloučení od rodiny na potřebnou dobu pobytu ve škole. Neprosazuje se na úkor ostatních a spolupracuje se svými spolužáky. (Otevřelová, 2016)

3.3 Mladší školní věk

Období, kdy je jedinec žákem prvního stupně základní školy, kategorizujeme jako mladší školní věk. Věkové rozmezí bývá nejčastěji od 6 let do 11-12 let. Psychologům tato etapa života připadá jako nenápadné období bez velkých konfliktů. Tento názor vznikl kvůli porovnání s předškolním obdobím, kdy jedinec prochází mnoha změnami a následně s obdobím staršího školního věku, kdy nastupuje puberta. I toto období je ovšem plné změn. Život dítěte se nástupem do školy výrazně mění. Musí každý všední den vstát a jít do školy. Nosí si domácí úkoly a má své povinnosti, jež musí plnit. Jedinec se přibližuje k životu dospělých. V počátcích školní docházky má žák problém udržet pozornost na činnosti, které má zadané od pedagoga. V mateřské škole to nebylo tak obtížné, jelikož svou pozornost upínal na hru a svou vybranou činnost. Školní docházka přináší jedinci také nové sociální vztahy a přijímání nových sociálních rolí. Hladký průběh osvojení nových sociálních rolí je ovlivněn také předchozími zkušenostmi z mateřské školy. (Čáp a Mareš, 2001)

3.3.1 Tělesný vývoj

Během období mladšího školního vyrostou chlapci v průměru ze 117 cm na 145 cm. Dívky na konci období bývají průměrně o 1 cm vyšší než chlapci. Váha u chlapců roste z 22 kg na 37 kg a dívky bývají v průměru o půl kilogramu těžší. U dívek se již rozšiřuje pánev a vytváří se větší vrstva podkožního tuku. Dětem v tomto věku roste druhý chrup, mění se čelist a tvar spodního obličej. Rysy v obličejí se již přibližují podobě, kterou budou mít v dospělosti. Mozek v průběhu období stále roste, ale na konci mladšího školního věku se jeho růst výrazně zpomalí. Jeho růst je již téměř dokončen. Několik dalších let se ještě bude zdokonalovat. Pohyby žáků na prvním stupni jsou již obratné. Osvojují si více pohybových dovedností a rozvíjejí své pohybové schopnosti. (Říčan, 2014)

3.3.2 Emoční vývoj

Emoční prožívání je ve školním věku stabilnější. Pokud nastane nějaký výkyv v emocích, má to z pravidla jasnou příčinu. V této etapě života se vyvíjí emoční inteligence, schopnost vyznat se v emocích a ovládat je. Rozvoj emoční inteligence je závislý na zrání mozku a na získaných zkušenostech z předchozího života. Dítě dokáže své pocity lépe rozlišovat a umí si vysvětlit jejich příčiny. Umí odůvodnit své pocity. Vysvětlit, co jim vadí nebo naopak, co v nich vyvolává pozitivní pocity. Také už si uvědomují, že člověk může mít protichůdné pocity ohledně stejné věci, situace nebo vůči jinému člověku. Mohou mít někoho rádi, ale zároveň jim může vadit konkrétní vlastnost nebo činnost dané osoby. Protichůdné pocity mohou cítit k osobě, k věci i události. Školáci začínají lépe rozumět emocím jiných lidí. Dokážou se vcítit do pocitů jiné osoby a odůvodnit si je. Začínají pracovat s empatií. (Vágnerová, Lisá, 2021)

3.3.3 Socializace

V sociální oblasti vývoje jedince je pro toto období nejdůležitější samotný vstup do školy. Z dítěte, které je okolím stále vnímáno jako malé, se stane školák a součástí jeho života jsou nová pravidla, povinnosti a osoby, se kterými se každý den setkává. Škola je další fáze přípravy na dospělý život. Žáka rozvíjí hned v několika ohledech. Předává informace potřebné pro budoucí život a povolání. Rozvíjí klíčové kompetence, které jsou potřebné k úspěšnému životu. Škola může na žáka klást jiné nároky, než je zvyklý z domova. V tomto životním období jsou pro rozvoj osobnosti důležité tři oblasti:

- Rodina
- Škola
- Vrstevníci

(Vágnerová, Lisá, 2021)

3.3.4 Vývoj pozornosti

Pozornost a její rozvoj je velmi důležitým aspektem školní úspěšnosti. Školáci již lépe ovládají svou pozornost a umí s ní pracovat. Oproti předškolnímu věku jsou flexibilnější v přepínání pozornosti z jednoho podnětu na druhý. Déle dokážou pozornost udržet na podnětu od pedagoga. Odolnost proti rušícím vlivům se dále vyvíjí. Doba soustředění trvá stále i na začátku školního období cca 7-8 minut. Úroveň pozornosti žáků značně ovlivňuje školní úspěšnost a tím i přípravu na budoucí život jedince. (Vágnerová, Lisá, 2021)

4 Jóga

Jóga není pouze systém tělesných cvičení, ale snaha o souhru mezi lidským tělem, duší a myslí. Tato nauka o lidském těle vznikla již před několika tisíci lety v Indii a nyní je velmi populární po celém světě (Nikodemová 2014, s. 11).

4.1 Dějiny jógy

Dějiny jógy nejsou zcela jednoznačné, a proto jejich přesný výklad a studium je velmi náročná disciplína. V průběhu let měli lidé jiné představy o tom, co vše pojem jóga vlastně představuje. Pro někoho byla jóga spojení s bohem, pro jiné zase pomalé protažení těla. Velká část historie jógy se odehrává v indické kultuře, kde není vždy zcela jasné, zda významná postava je pouze legendou, či reálnou osobou. Také chybí přesné datování významných událostí, jelikož si ve staré indické kultuře nezakládali na přesných zápisech dat, ale své vědomosti si předávali ústně a naslouchali svým učitelům, duchovním. (Steiner 2011).

Původní jogíni navazovali na pravěké umění – šamanství. Archeologické důkazy o těchto praktikách jsou staré i dvacet tisíc let. Jedná se o přenesení mysli pomocí psychedelických látek, vytrvání v jedné poloze, či monotónních zvuků. Šamani cestovali duchem do jiného

světa pro informace potřebné pro život. Jogíni navazují praktikami, ovšem jejich motivace se liší. Cestují duchem do svého vědomí a snaží se najít vlastní rovnováhu (Steiner 2011).

Vývoj jógy byl ovlivněn buddhismem, hinduismem a dalšími náboženstvími v průběhu let. První písemné doklady o dějinách jógy byly objeveny ve starobylých hinduistických textech, kterým se říká védy („vědění“). Ty jsou napsány tehdejšími duchovními a jasnovidci ve formě básní a hymnů. Stále není jasné, kdy přesně tyto texty vznikly, uvádí se ovšem rozmezí 1700-1100 let před naším letopočtem. Védy souvisejí s objevováním dokonalého života ve spojení s božstvím. (Stephens 2014).

Védy jsou rozděleny do čtyř souborů:

- a) „Rág – véda“ - Symbolizuje vědění, znalosti. Popisuje vznik světa.
- b) „Sáma-véda“ - V té se opěvuje šťáva z posvátné rostliny, která sloužila při meditaci k dosažení větší úrovně poznání. (Steiner 2011). K dosažení tohoto cíle slouží meditace, která může mít více forem. Základní formou meditace je *mantra – opakované* vyslovování rezonujícího zvuku. Tato praktika společně s vizualizací božství v našem nitru jsou předchůdci meditace, které jsou zmíněné o několik let později jako odpoutání od okolních rušivých elementů, otevření své mysli. Několik hinduistických písní a hymnů se stále objevuje v některých směrech jógy až dodnes (Stephens 2014).
- c) Soubor několika písní a hymnů spojené s vědou, přírodou, gramatikou
- d) „upanišady“ (sedět blízko čelem k někomu) – filozofické a mýtické texty, které jsou nejdůležitější pro rozvoj jógy. K těmto textům se dostali pouze ti nejlepší studenti a byli předávány ústně. (Steiner 2011).

V letech asi 1000 př. n. l. - asi 200 př. n. l. se poprvé objevilo slovo „jóga“. Je popsána jako soubor cvičení a meditací, jež si klade za cíl najít skutečnou podstatu sebe sama.

Další informace z tohoto období poté máme z díla Siddhárthy Gautamy Buddha, který dospěl k duchovnímu probuzení ve věku třiceti pěti let.

Buddha a jeho následovníci pak vytvořili filozofický systém, založený na formulaci tzv. „Čtyř vznešených pravd“:

- 1) **Život je utrpení** (*duha*).

- 2) *Vznik utrpení pochází ze lpění (trna).*
- 3) *Utrpení lze ukončit (duhkha nirodha).*
- 4) *K osvobození od utrpení vede „Vznešená osmidílná stezka“, která je komplexním návodem, jak na sobě pracovat s cílem dosáhnout osvícení, obdobně jako to shrnul o několik set let později Pataňdžali, mudrc období klasické jógy. (Steiner 2011, s. 27-28)*

Období asi 200 př. n. l. - asi 500 n. l. se z hlediska dějin jógy nazývá obdobím klasickým. V této době je jóga zařazena do 6 hinduistických filozofických směrů. Tyto směry vycházejí z textů véd.

- 1) „Jóga“ - dualistická filozofie, která rozděluje svět na dva protipóly: duchovní aspekt světa a příroda.
- 2) „Sánkhja“ – filozofie, která má později tvořit jeden systém s jógou. Řeší různé etapy existence.
- 3) „Njája“ – logika, kritické myšlení.
- 4) „Vaišéšika“ – fyzikální jevy.
- 5) „(Púrva-)mímámsá“ – vědy
- 6) „Védánta“ – spojuje vědy a upanišady (Steiner 2011)

Další velmi významná osoba tohoto období je mudrc Pataňdžali, který je autorem Jóga-sútry. V díle jsou první zmínky o praxi spojené s ásany (sed) a pranájámu (práce s energií v těle). Mnozí považují tento text za základní text o józe. (Stephens 2014).

V období od roku 500 n.l. - cca 1850 n. l. bylo z pohledu historie jógy období postklasické. Jóga byla ovlivněna tantrou. Je to etapa, kdy vzniká a dále se vyvíjí hatha-jóga. Ta nepracuje pouze s lidskou myslí, ale také s tělem člověka. Hatha-jóga vede nejenom k rozvoji vědomí člověka, ale k cíli vytvoření těla, které může žít na věky. (Steiner 2011)

Až do poloviny 19. stol. n. l. je jóga stále praktikována především v Indii. Několik cestovatelů a obchodníků ze západu se s ní potkalo již dříve na svých cestách, ale jelikož v době od 15. stol. n. l. do začátku 19. stol. n. l. potkávaly bandy ozbrojených jogínů, které přepadávali, vnímali Evropani hatha-jógu jako výcvik pro vojáky. Tento názor byl

v 19. stol. n. l. změněn několika osobnostmi tehdejší doby. O jógu se ve světě objevoval větší zájem a některé texty se začaly překládat do jiných jazyků.

Události 20 stol. n. l. vývoj jógy velmi ovlivnily. Ve skutečnosti se jóga vyvíjela o poznání rychleji v posledních 100 letech než za předchozích 1000 let. S vývojem technologií a díky celkové vyspělosti společnosti již bylo jednodušší cestovat mezi světadíly a předávat si potřebné informace a zkušenosti. (Steiner 2011)

Již tehdy existovaly různé směry, školy, a učitelé přidávali do jógy své vlastní zkušenosti a vědomosti. Následně vzniklo několik různých směrů jógy. Pro začátečníky je kolikrát těžké se mezi nimi vyznat a může trvat delší dobu, než si najde právě tu, která vyhovuje jemu. (Stephens 2014)

4.2 Moderní styly Hathajógy

Nejčastější styly moderní Hathajógy, které se běžně praktikují v západní části světa jsou:

1) *Anánda jóga* – praxe ásán, pranájamy a meditace

Cíl je stejný jako u většiny dalších hathajógových směrů, a tím je kontrolovat tok energie naším tělem. Pro učitele Anánda jógy je důležitější bezpečnost a pocit uvolnění více než perfektní provedení pozic. Studenti jsou povzbuzováni k úpravě pozice svým vlastním možnostem. (Stephens 2014)

2) *Ashtanga Vinyasa jóga*

Studenti nacvičují sled jógových pozic s důrazem na dech. Každý si prochází sestavu sám. Učitel obchází své studenty a věnuje se každému individuálně. Pokud někdo s lehkostí projde jógovou sestavou, posune se na další úroveň a trénuje sestavu náročnější.

Pro některé začátečníky mohou být pozice již v úvodní sestavě náročné, a naopak pokročilejší pozice se mohou zdát jednodušší oproti jiným směrům jógy. (Stephens 2014)

3) *Bikram jóga*

System jógy, který obsahuje 26 ásán a 2 dechová cvičení. Bikram jóga se cvičí v místnosti s vysokou teplotou nad 40 stupňů celsia. (Steiner 2011)

4) *Iyengar jóga*

Iyengar (zakladatel směru jógy) měl velmi obtížné dospívání, jak ze sociálního, tak i zdravotního hlediska. V hodinách jógy nestačil svým vrstevníkům v provádění jednotlivých ásan, provádění pro něj bylo bolestivé. Začal experimentovat s různými modifikacemi pozic a pomůckami. Na základě těchto experimentů se jeho metoda proslavila a rozšířila. Iyengar jóga se snaží přizpůsobit ásany každému jednotlivci podle jeho potřeb a biologických možností. (Stephens 2014)

5) *Power jóga*

Power jóga je určena pro společnost, která očekává fyzickou námahu. Obsahuje modifikované ásany. Názvy pozic jsou také přeloženy pro usnadnění komunikace učitele a studenta. (Steiner, 2011)

6) *Šivananda jóga*

Tento směr jógy spočívá v provádění ásan, ale netrvá na stejnosti pozic pro každého. Ásany mohou být modifikovány na základě věku a tělesných podmínek cvičenců. Lekce jógy začíná relaxací, následně pokračuje jógovou sestavou, a nakonec přichází sestava 12 ásan, která je prokládána dechovým cvičením. (Stephens, 2014)

4.3 Dětská jóga

Jóga pro děti se liší od jógy pro dospělé. Názvy ásan se přizpůsobují věku cvičenců. Dětská jóga se snaží vyučovat hravou a veselou formou a v kratších časových úsecích. (Nikodemová, 2014)

4.3.1 Zvláštnosti jógy pro děti ve věku 3 až 10 let

V józe pro dospělé se často vyskytují tradiční indické názvy ásan. Taková slova jsou pro děti příliš abstraktní, náročná na zapamatování a mohou působit zmatení, proto je při dětské józe nepoužíváme a pozice pojmenováváme česky. Názvy ásan jsou pro děti lépe zapamatovatelné, pokud mají vnější podobu s danou pozicí.

Délka cvičení se také liší. Běžné lekce jógy pro dospělé trvají 60 minut. Pro děti v tomto věku je 60 minut příliš dlouhá doba. Doporučuje se 15 minut jógového cvičení. Záleží také samozřejmě na pestrosti lekce, čím více pestrá je, tím déle udrží žák koncentraci a cvičení ho bude bavit.

Pro lekce jógy s dětmi je žádoucí využívat vlastní demonstrace cvičení a obrázkové ukázky pozic. Je třeba vyhnout se dlouhému popisování poloh těla a jednoduše vše předvést na učiteli, šikovném dítěti, popřípadě mít připravený obrázek pozice.

Častěji zařazujeme dynamické cvičení a obměňujeme jednotlivé činnosti. Výdrže v pozicích jsou kratší než s dospělými. (Nešpor, 1998)

V dětské józe je velmi oblíbená hudba a její zařazení do lekcí. Její výběr je nutné si pečlivě promyslet. Možné je i spolupracovat s dětskou skupinou a jejich názorem. V lekcích nám budou velmi nápomocné i různé rekvizity, které děti důvěrně znají (plyšáky, autíčka...). Mohou nám pomoci při vyprávění příběhu, předvádění nové pozice, či při rovnovážných a dechových cvičeních. (Nikodemová, 2014)

4.3.2 Pokyny ke cvičení

- 1) Prostředí, ve kterém s dětmi cvičíme, musí působit bezpečně. Pokud s dětmi cvičíme ve vnitřních prostorech, potřebujeme prostornou vyvětranou místnost. Teplota vzduchu by ovšem neměla být nízká. Při relaxaci se děti nepohybují a potřebují být v teple.
- 2) Doporučuje se cvičit alespoň 1 hodinu po jídle.
- 3) Oblečení musí být vždy vhodné k pohybu, veškeré šperky odloženy a dlouhé vlasy stažené v gumičce, aby se předcházelo co nejvíce úrazům.
- 4) Nemocné děti mohou být přítomny na lekci jógy, ale pouze pasivně.
- 5) Učitel by měl udržovat pozitivní náladu po celou dobu lekce, motivovat a chválit.
- 6) Při cvičení jógy nezáleží na porovnání s ostatními, ale na vlastním posunu dítěte.
- 7) Děti by při cvičení neměly pociťovat bolest.
- 8) Učitel dbá na správné dýchání po celou dobu lekce. (Rojová, 2007)

4.3.3 Lekce jógy pro dětské skupiny

- 1) Každá lekce by měla být zahájena společným rituálem. Rituál musí být zvolen vhodně k věku cvičenců. Děti se mezi sebou pozdraví, přivítají a mentálně se připraví na lekci jógy.
- 2) Před tělesným cvičením je vždy třeba klást důraz na prohřátí organismu a správné protažení těla.

- 3) Hlavní část se přizpůsobuje dosažené úrovni cvičenců a jejich věku. Začátečníci se naučí nové pozice. Pokročilejší cvičenci je již mohou cvičit v kratších sestavách. U pokročilých je možné využít celou škálu jógových her a sestav.
- 4) V závěru hodiny přichází relaxace, zklidnění a následná reflexe. (Nikodemová, 2014)

5 Rámcový vzdělávací program a jóga

Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) stanovují cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělání. Také určují podmínky průběhu a ukončení daného vzdělání a v neposlední řadě zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů.

5.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízeních. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a v přípravných třídách základních škol“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021)

RVP PV je formulován tak, aby:

- Akceptoval vývojová specifika věku předškolních dětí.
- Umožňoval rozvoj každého dítěte na základě jeho individuálních potřeb.
- Byl zaměřen na rozvoj klíčových kompetencí.
- Definoval cíle předškolního vzdělávání.
- Vytvářel prostor pro použití různých programů mateřských škol a umožnil využívat různé formy a metody vzdělávání.

Předškolní vzdělávání má za úkol doplňovat rodinnou výchovu a podporovat rozvoj každého dítěte za pomoci dostatečných a mnohostranných podnětů. Zpestřuje a obohacuje denní program dítěte a poskytuje odbornou péči. Čas strávený v předškolním vzdělávání usiluje o usnadnění dalšího vzdělávání a celoživotní cestu dítěte. Úkolem předškolního vzdělávání je

rozvíjet osobnost dítěte ve všech oblastech, podporovat chápání okolního světa a učit dítě společenským normám.

Vzdělávání v mateřských školách se přizpůsobuje individuálním potřebám a vývoji každého dítěte a respektuje je. Je nutné, aby každý jedinec byl rozvíjen v oblasti jemu potřebné a metodami jemu vyhovujícími. Proto je potřeba aby proběhla pedagogická analýza dítěte před počátkem řízené činnosti. Jelikož je předškolní vzdělávání zaměřené na individualizaci, je možné utvářet heterogenní třídy bez ohledu na věk jedinců.

Na základě rozvojových předpokladů je třeba využívat výukové metody a formy práce odpovídající dané vývojové fázi dítěte. Vhodné je prožitkové a kooperační učení hrou. Tyto metody podporují zvědavost a motivují k dalšímu objevování. Při těchto výukových formách děti zažívají radost a zároveň si osvojují nové dovednosti a získávají zkušenosti pro další učení. Pedagog v předškolním vzdělávání by měl nabízet škálu činností a poskytnout dítěti volbu mezi nimi. Učební proces poté není nucený a pro dítě je daleko přínosnější.

5.2 Cíle předškolního vzdělávání

„RVP PV pracujeme se čtyřmi cílovými kategoriemi: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejprve na úrovni obecné a následně v úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o tyto kategorie:

- *rámcové cíle – vyjadřují univerzální záměry předškolního vzdělávání*
- *klíčové kompetence – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání*
- *dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející té které vzdělávací činnosti*
- *dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají*

(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2021, s. 9)

Všechny tyto kategorie jsou spolu navzájem propojené a mezi sebou na sobě závislé. Pokud pedagog jedná s jasným a promyšleným vzdělávacím cílem, jeho i dětská práce poté vede k naplnění a dosažení dílčích výstupů.

Rámcové cíle

- Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
- Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
- Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí

Tyto rámcové cíle představují základní zaměření předškolních institucí. Pedagog by je měl vnímat každý den a usilovat o jejich naplnění. Dosahováním těchto cílů osvojujeme u dětí klíčové kompetence, které jsou důležité pro jejich další studium, pracovní kariéru i osobní život.

Klíčové kompetence

Osvojení klíčových kompetencí není jednoduchý proces a trvá celý náš život. V předškolním věku dítěte začínáme vytvářet klíčové kompetence v základní formě. Osvojování dále pokračuje na základní škole, střední škole a následně i nadále v životě každého jedince.

Pro etapu předškolního vzdělávání jsou za klíčové považovány tyto kompetence

- *kompetence k učení*
- *kompetence k řešení problému*
- *kompetence komunikativní*
- *kompetence sociální a personální*
- *kompetence činnostní a občanská*

(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2021, s.11)

Vzdělávací oblasti

Vzdělávací obsah je stanoven pro celou věkovou skupinu dětí navštěvujících předškolní zařízení dohromady a je dělen do 5 vzdělávacích oblastí.

- Dítě a jeho tělo
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost

- Dítě a svět

5.3 Zastoupení jógy v RVP PV

Jóga není nikde v RVP PV přímo zmíněna. Přesto ji můžeme s dětmi aplikovat a plnit tím dílčí cíle.

- Vzdělávací oblast – Dítě a jeho tělo

Jóga nám nabízí pohybové činnosti, které podporují uvědomění si vlastního těla a jeho možností. Rozvíjí pohybové schopnosti a učí novým pohybovým dovednostem. Snaží se o osvojení poznatků důležitých pro zdraví člověka, např. pomocí dechových cvičení a relaxace.

Základem jógy jsou nelokomoční pohyby, a to jógové pozice ásany, které plynule měníme a navazujeme je na sebe. V dětské józe jsou častým cvičením pohádkové sestavy, kde je zastoupená celá řada lokomočních pohybů, jako jsou poskoky, chůze a lezení. Věnuje se protahovacím a vyrovnávacím cvikům. Dbá se na správné držení těla a nacvičuje se správné dýchání s pohybem i v klidových polohách. Při těchto cvičích se používají drobné pomůcky, např. oblíbené plyšové zvířátko. Významnou součástí jógy jsou relaxační cvičení, která se snaží o zdravou atmosféru cvičenců a slouží k ochraně zdraví. Děti jsou vedeny k tomu, že po námaze je třeba nechat prostor svému tělu pro odpočinek.

5.4 Rámcový vzdělávací program pro základní školy

„Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání“ (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2021, s. 8)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) navazuje na RVP PV a je východiskem pro koncept rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání. Je východiskem pro přijímací řízení na střední školy. Představuje vše, co je potřebné v povinném základním vzdělávání. Určuje úroveň klíčových kompetencí, kterou by měli žáci dosahovat na konci základního vzdělávání. Vymezuje vzdělávací obsah v jednotlivých obdobích. Umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu na základě potřeb žáků.

Základní vzdělávání je povinné vzdělávání, které absolvuje celá populace a je rozděleno do dvou po sobě navazujících stupních. První stupeň základního vzdělávání usnadňuje žákům přechod z Mateřských škol a rodin do pravidelného vzdělávacího procesu.

5.5 Cíle základního vzdělávání

V tomto období se klade velký důraz na poznávání, respektování a rozvoj individuálních potřeb každého žáka. Důležité místo zde má motivace k dalšímu učení a hledání vhodných cest k řešení různých problémů. Na druhém stupni žáci získávají vědomosti, dovednosti a návyky vedoucí ke kultivovanému chování jedince ve společnosti. Již se zde využívají složitější a náročnější metody práce. Jsou možné dlouhodobější projekty a na žáky je přenášena větší podíl odpovědnosti.

Klíčové kompetence pro základní vzdělávání (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2021, s. 10 – s.13)

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problému
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální personální
- Kompetence občanská
- Kompetence pracovní
- Kompetence digitální

Pro tuto diplomovou práci je klíčové období na prvním stupni základní školy. Proto se mu dále bude práce věnovat podrobněji.

Vzdělávací obsah na prvním stupni je dále rozdělen na 1. období, do kterého spadá 1. – 3. ročník, a 2. období, a to 4. a 5. ročník. Toto členění existuje pro usnadnění rozložení cílů do jednotlivých ročníků. V první etapě základního vzdělávání máme tyto vzdělávací oblasti.

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Člověk a jeho svět – Vzdělávací oblast, která je vytvořena pouze pro první stupeň.
- Člověk a zdraví

- Informatika – 2. období prvního stupně
- Umění a kultura

5.6 Zastoupení jógy v RVP ZV

Jóga není nikde v RVP ZV zmíněna. Je ale vhodným prostředkem, nástrojem k dosažení různých cílů, jakým je například správné držení těla. Největší zastoupení má jóga ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, a to jak v tělesné výchově, tak i ve výchově ke zdraví. Jógové cviky přispívají ke správnému držení těla a podporují správné dýchání. Rozvíjí pohybové schopnosti. Učí vnímat možnosti našeho těla a novým pohybovým dovednostem.

6 Literární rešerše zkoumaného problému

Jóga a její cvičení se v posledních letech dostává do popředí oblíbených sportů. Společně s rostoucím zájmem o praktikování jógy máme k dispozici i více odborné literatury a příruček k jejímu správnému cvičení. Také probíhají různé vědecké výzkumy, které zkoumají účinky jógy na fyzickou i psychickou stránku člověka.

Trisha Lamb ve své studii (2004) uvádí ověřené zdravotní přínosy jógy, které rozděluje do tří kategorií.

- 1) Fyziologické přínosy – stabilizace autonomního nervového systému, harmonizace krevního oběhu, zvýšení kapacity plic, zkvalitnění procesu dýchání, harmonizace produkce hormonů štítné žlázy, zvýšení pohyblivosti, normalizace tělesné hmotnosti, zlepšení kvality spánku, přispívá ke správnému držení těla.
- 2) Biochemické přínosy – snížení hladiny glukózy a cholesterolu v těle, zvýšení vitamínu C v těle a navýšení hladiny kyslíku v mozku.
- 3) Psychologické přínosy – pozitivní vliv na emoce a náladu člověka, snížení výskytu depresí, úzkosti a agrese, zlepšení kognitivních funkcí jako paměť, pozornost, učení.

Robert G. Holly v roce 2007 vedl výzkum, který měl za cíl určit účinky jógy na fyzickou zdatnost. Jeho výzkumu se zúčastnilo 10 subjektů, kteří po dobu 10 týdnů navštěvovali alespoň 2 jógové lekce týdně. Veškerá míra flexibility subjektů byla výrazně zvýšena. Výzkum potvrdil, že cvičení jógy může výrazně zvýšit flexibilitu těla.

Christa Schmidt a její tým v roce 2009 vedl výzkumné šetření, kde analyzovali vliv jógy na pozornost u mladých dospělých. Cílem bylo zjistit, zda cvičení jógy bude mít pozitivnější dopad na pozornost než aerobní cvičení. Porovnání výsledků vstupních a výstupních testů u experimentální a kontrolní skupiny dospělo ke shodným závěrům. Tělesná aktivita má pozitivní vliv na pozornost, ale nebyl zjištěn rozdíl mezi vlivem aerobního cvičení a vlivem cvičení jógy. Schmidt doporučuje pro další potencionální výzkumná šetření porovnat výsledky testů pozornosti po dlouhodobějším cvičení. Její výsledky jsou na základě pouze dvou cvičebních jednotek a domnívá se, že výsledky by se mohly lišit po delším pravidelném cvičení. Vlivem jógových cvičení na pozornost se v ČR zabývala Eva Beřáková ve své bakalářské práci v roce 2009. Cílem jejího výzkumu bylo zjistit, zda cvičení jógy v mladším školním věku může ovlivnit vývoj pozornosti. Výsledky experimentu potvrzovaly hypotézu, ovšem v průběhu výzkumu bylo mnoho okolností, který snižují jeho validitu, proto nebylo možné hypotézu potvrdit.

J. L. Frank et al. v roce 2014 provedl studii, kde zjišťuje vliv jógy na sociálně-emocionální stránku člověka. Výzkumu se zúčastnilo 49 studentů, navštěvujících alternativní školy. Výsledky prokázaly, že jógové cvičení výrazně snižuje úzkost a deprese u dospívajících jedinců a také tlumí projevy agrese.

7 Hypotézy

Na základě prostudované odborné literatury, výsledků již proběhlých výzkumů, rozhovorů s učitelkami v mateřské škole, které do denního režimu zařazují cvičení jógy, a učiteli na prvním stupni základní školy, kteří zařazují jógu do výuky tělesné výchovy, a konzultace s cvičitelkou jógy, která se věnuje vzdělávání pedagogů v oblasti jógy, byly stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza číslo 1: Experimentální skupiny předškolního věku, cvičící jógu alespoň čtyřikrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 50 a více %.

Hypotéza číslo 2: Experimentální skupiny mladšího školního věku, cvičící jógu alespoň čtyřikrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 50 a více %.

Hypotéza číslo 3: Experimentální skupiny předškolního věku, cvičící jógu alespoň dvakrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 30 a více %.

Hypotéza číslo 4: Experimentální skupiny mladšího školního věku, cvičící jógu alespoň dvakrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 30 a více %.

Hypotéza číslo 5: Kontrolní skupiny předškolního věku, necvičící jógu, se v testu pozornostilepší alespoň o 10 a více %.

Hypotéza číslo 6: Kontrolní skupiny mladšího školního věku, necvičící jógu, se v testu pozornostilepší alespoň o 10 a více %.

8 Výzkumná část

8.1 Metodika práce

8.1.1 Použité metody

Metody měření závislé proměnné-pozornost

K měření pozornosti u jednotlivých dětí byly zvoleny dva testy pozornosti, vybrané vzhledem k jejich věku. Na prvním stupni základní školy byly žáci testováni pomocí Testu pozornosti (Bakalář 1987).

Test pozornosti (Bakalář, 1987)

A : 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7
B : 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2
C : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4
D : 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0
E : 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4
F : 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5
G : 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0
H : 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1
I : 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6
J : 9 8 7 9 8 7 8 7 6 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 0
K : 1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7
L : 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8
M : 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9
N : 9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 4
O : 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 8 0 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 7 6 6
P : 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 1
Q : 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 4 2
R : 4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 3
S : 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2
T : 8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 9 1
U : 4 8 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 6 4 7 6 4 7 3 4 6 8
V : 8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 0 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 6 4 8
W : 6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 2
X : 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 9
Y : 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9

Obrázek 1- test pozornosti Bakalář 1987

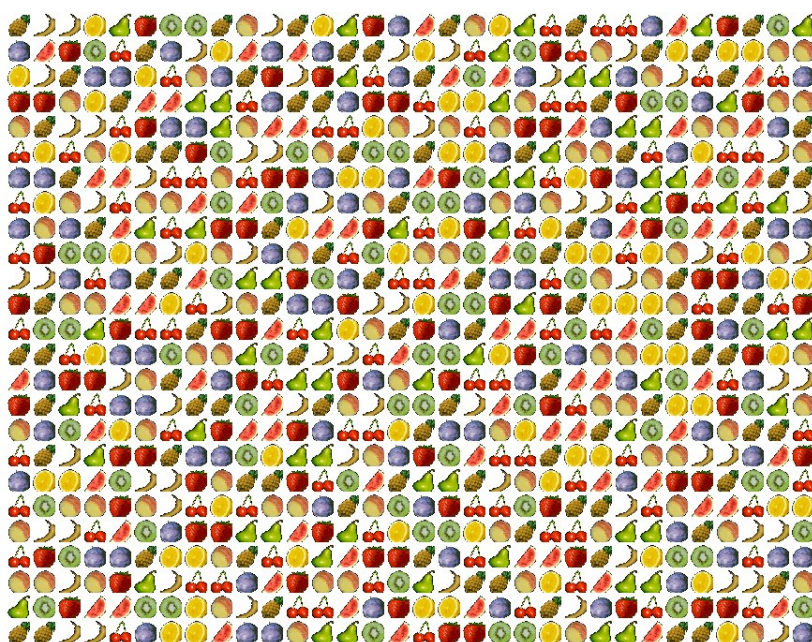
ADMINISTRACE

Tento standardizovaný test se provádí formou tužka – papír do předem stanoveného formuláře, kde jsou ve 25 řádcích (označených písmeny A–Y) řady celkem 34 číslic. Na každém řádku je určitý počet dvojic vedle sebe stojících čísel, jejichž součet je 10. Úkolem testované osoby je tyto dvojice nalézt a zakroužkovat (Pozn. V uvedeném příkladu jsou tyto dvojice podtrženy). Je nutné pracovat co nejrychleji po dobu 7 minut. Předepsanou dobu je nezbytné dodržet.

Příklad

2 9 6 4 1 1 9 3 5 5 7 3 6 7 8 2 9 4 1 9 5 3 9 8 2 1 5 2 7 3 6 1 5 7

Vzhledem ke schopnostem dětí v předškolním věku nebylo možné pro měření pozornosti použít výše uvedený test. Proto byl k měření použit test založený na stejném principu, ale místo číslic jsou použity obrázky.



Obrázek 2- modifikovaný test pozornosti

„Orálková, Sebera, Blahutková (2006) modifikace testu pozornosti pro dyskalkuliky a pro děti mladšího školního věku nebo pro osoby se specifickými poruchami.“

Nezávislá proměnná – jógové lekce

Při sestavování jógového intervenčního program jsem se nechala inspirovat z několika knih, které se zabývají dětskou jógou. Stavbu jógových lekcí, které byly následně pravidelně

cvičeny v experimentálních skupinách jsem čerpala ze školení, které je akreditované ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy: Jóga pro děti I. – seminář pro pedagogy vedený Miluší Čadílkovou. Každá lekce cvičená ve třídách v rámci výuky, či běžného denního programu měla **následující strukturu:**

1) Zahajovací rituál

Všechny třídy měli společný zahajovací rituál, který proběhl na začátku i na konci každé jógové lekce. Tento rituál byl ve všech třídách stejný. Všichni účastníci sedí v tureckém sedu v kruhu se zavřenýma očima a drží se za ruce. Učitel stiskne ruku cvičenci vedle sebe, ten signál přijme a posílá ho po kruhu dále. Takto tichý signál obejde celý kruh a vrátí se zpět k učiteli z druhé strany. Směr, kterým signál učitel vysílá, se náhodně mění. Tímto rituálem se třída zklidní a přesune svou pozornost na své tělo, které přijímá signály od spolužáků.

2) Dynamické zahřátí

Zahřátí organismu je velmi důležité pro jakoukoliv fyzickou aktivitu. Chráníme tak tělo před případným úrazem a nesmíme jej nikdy vynechat. Volbu dynamického zahřátí jsem vždy nechala na třídních učitelích dané třídy. Pro inspiraci jim byly poskytnuty různé pohybové hry, a to například:

a) „Kouzelný kruh“

Děti sedí po obvodu kruhu a snaží se o to, aby byl kruh nejmenší, jak jen to jde. Čekají v něm na signál od paní učitelky. Ta pomocí hudby dává signály dětem. Pokud začne hrát hudba pomalu, děti pomalu tančí po obvodu kruhu, jak si sami přejí. Se zesilující hudbou se zvětšuje obvod kruhu. V případě snížení hlasitosti se obvod kruhu opět zmenšuje. V momentě, kdy hudba přestane hrát z ničeho nic, se děti svalí na zem jak balvany a čekají na další hudební signál od paní učitelky, aby opět mohly začít tančit.

(Oborný článek: pohybové hry: Kouzla a čáry, Novotný)

b) Obíhání kruhu

Děti stojí v kruhu, tak aby bylo dostatek prostoru kolem něj na jeho oběhnutí. Učitelka nebo zvolené dítě určuje, kdo kruh bude obíhat, a to tím, že vysloví: Kruh oběhnou všichni ti, kteří Část věty, která pokračuje za slovem „kteří“ se obměňuje na základě toho, kdo

chceme, aby kruh oběhl. Můžou to být všichni kluci, holky, ti, co mají červené triko, ti, kteří mají narození v dubnu atd....

c) Vyvolávaná čísel

V této hře jsou vytvořené dva kruhy. Dejme tomu, že máme ve třídě šestnáct dětí, tudíž šestnáct hráčů. Vytvoříme dva kruhy po osmi. Každý hráč má přiřazené jedno číslo od jedné do osmi. Učitel vyvolává náhodně čísla, která mají hráči přiřazená. Hráč s přiděleným příslušným číslem musí oběhnout kruh a vrátit se zpět na své místo dříve než hráč z druhého kruhu. Za každé včasné oběhnutí dostává kruh vítězného hráče bod. Na konci se sčítají body obou kruhů. Kruh, který má více bodů, vyhrává.

(Pokorný, 2019)

d) Moje přezůvky

Hráči se rozdělí na 2-4 skupiny. Všichni se seřadí do zástupu na čáru a své přezůvky mají položené alespoň 10 m od čáry, na které stojí. Na povel vybíhá první hráč a hledá své přezůvky, s kterými se vrací zpět do skupiny. Jakmile je první hráč zpátky, vybíhá druhý, poté třetí a tak dále...

Vyhrává ta skupina, která je jako první srovnaná zpět na čáře v obutých přezůvkách.

3) Nácvik správného dýchání, protažení

Cvičenci se opět sejdou společně v kruhu a započnou krátký nácvik dýchání. Podporujeme nádech nosem a brániční dýchání. Nádech má být stejně dlouhý jako výdech. Pro kontrolu nám může sloužit vydávání nějakého zvuku při výdechu, např. syčení. Pro nácvik dýchání v dětském věku je skvělé použít oblíbeného plyšáka, či jakýkoliv lehký předmět. Přiložit si ho v leže na břicho a sledovat, jak se pohybuje společně se vzduchem proudícím v našem těle. Také lze využít dýchání proti nějakému odporu (lehké míčky, papírová loďka...). Po nácviku dýchání provedou cvičenci krátké protažení svalových skupin, které budou následně používané při nácviku jógových pozic.

4) Pozdrav slunci

Jógovou sestavu Pozdrav slunci můžeme doprovázet básničkou:

„Pozdravíme sluníčko, protáhnem se maličko.

Pak ohneme zádička. Dlaně na zem, spodem vzhůru,

Kobra syčí-SSSSSS, že chce dolů.

Pejsek hlavou zavrtí, počítáme do pěti 1, 2, 3, 4, 5.

Pak skočíme žabáka, možná tiše zakváká-KVA, KVA.

Dlaně přilepíme dolů a pak postavíme horu.“

(Miluše Čadílková – seminář – Jóga pro děti I.)

Pozdrav slunci se může cvičit několikrát po sobě, než si ho cvičenci zcela osvojí. Následně je možné obměňovat jednotlivé pozice v sestavě.

5) Nácvik jógových pozic

Po několika lekcích již mají žáci osvojenou jógovou sestavu Pozdrav slunci a přichází na řadu následný nácvik dalších jógových pozic. Každá třída měla k dispozici knihu Jóga pro děti (Gulden et al. 2020), kde je 30 obrázkových karet jógových pozic. Učitelé mají možnost si sami vybrat, které jógové pozice se se třídou společně naučí a následně z nich mohou sestavit další jógovou sestavu.

6) Relaxace, závěrečný rituál

Na závěr každé jógové lekce patří relaxace, odpočinek organismu a následně ukončení lekce stejným rituálem, jako na začátku lekce.

Při každém cvičení jógy v rámci výzkumu, byla dodržena výše uvedená struktura lekce. V rámci jednotlivých tříd ovšem docházelo ke každodenním úpravám na základě časových a prostorových možností.

8.1.2 Popis výzkumného souboru

Výběr výzkumného souboru byl závislý na časových možnostech výuky, třídních učitelů jednotlivých tříd a vyučujících, kteří ve třídách každodenně působí. Vzhledem k časové náročnosti bylo potřeba aby se zapojili učitelé každé zúčastněné třídy. Kvůli této skutečnosti nebylo jednoduché výzkumný soubor vytvořit a mnoho oslovených tříd účast ve výzkumu odmítlo na základě časové náročnosti. Po dlouhém hledání se pro tuto práci podařilo sehnat

šest tříd na prvním stupni základní školy a šest tříd v mateřské škole. Počet účastníků ve výzkumu činil 192.

Výzkum probíhal na jedné mateřské škole a dvou základních školách v Praze. Všichni účastníci výzkumu jsou rozděleni do dvou věkových skupin. První skupina je tvořena dětmi ve věku od 4 do 6 let-předškolní věk. Druhou skupinu tvoří děti ve věku od 7 do 9 let-mladší školní věk. Obě věkové skupiny byly následně rozděleny na 3 podskupiny a to takto:

1) Předškolní věk

- a) Experimentální skupina 1 (dále jen PVE1) -Skupina cvičila jógovou sestavu minimálně čtyřikrát týdně v rámci běžného programu dne v mateřské škole
- b) Experimentální skupina 2 (dále jen PVE2) -Skupina cvičila alespoň dvakrát týdně jógovou lekci v rámci běžného programu dne v mateřské škole.
- c) Kontrolní skupina (dále jen PVK) -Skupina po celou dobu výzkumu necvičila ani jednou jógu v rámci dne v mateřské škole.

Všichni zákonní zástupci dětí zúčastněných v experimentu byli obeznámeni s jeho průběhem prostřednictvím aplikace pro mateřské školy Twigsee. Účast dětí byla podmíněna potvrzeným souhlasem od zákonných zástupců.

2) Mladší školní věk

- a) Experimentální skupina 1 dále jen MŠVE1-Skupina cvičila jógovou sestavu minimálně čtyřikrát týdně v rámci běžné výuky ve škole.
- b) Experimentální skupina 2 dále jen MŠVE2-Skupina cvičila jógovou sestavu v rámci výuky tělesné výchovy, a to dvakrát týdně.
- c) Kontrolní skupina dále jen MŠVK-Skupina po celou dobu výzkumu necvičila ani jednou jógu v rámci výuky ve škole.

Zákonní zástupci všech žáků zúčastněných v experimentu byli obeznámeni s jeho průběhem prostřednictvím školní aplikace Bakaláři. Měli možnost vyjádřit svůj nesouhlas.

8.1.3 Realizace šetření

Po získání dostatečně velkého výzkumného souboru bylo potřeba sladit rozvrhy hodin, časové možnosti třídních učitelů experimentálních tříd a uspořádat časový harmonogram.

Výzkumné šetření v mateřské škole

Do výzkumného šetření se zapojilo všech šest tříd, které jsou v Mateřské škole Libkovské. Ve všech třídách byl proveden vstupní test pozornosti v prvním lednovém týdnu roku 2022. Od provedení testu čtyři třídy započaly intervenční jógový program. Pravidelně cvičili jógové lekce v rámci programu dne. Dvě třídy se cvičení jógy věnovaly alespoň čtyři dny v týdnu. Další dvě třídy cvičily jógu alespoň dvakrát týdně. Poslední dvě třídy po celou dobu výzkumu necvičily jógu v rámci dne v mateřské škole ani jednou. Po dvanácti týdnech se ve všech třídách provedly výstupní testy pozornosti, a to ve dnech 31.3.2022 nebo 1.4.2022.

Výzkumné šetření na základních školách

Výzkumného šetření se zúčastnily dvě základní školy v Praze.

Ve škole ZŠ Mikulova proběhl výzkumu ve dvou paralelních třetích třídách. Ve středu 5. ledna byl všem žákům přítomným ve škole předložen test pozornosti. Tímto dnem také ve třídách započal intervenční program, kdy žáci pravidelně, alespoň čtyřikrát týdně, cvičili jógovou sestavu v rámci vyučovacích hodin. Paní učitelky zařazovali cvičení téměř každý den na začátku dne. Ve středu 30. dubna, tedy po 12 týdnech byl žákům předložen stejný test pozornosti jako na začátku výzkumu.

V ZŠ Ke Kateřinkám se výzkumu zúčastnily 4 třídy. Dvě paralelní třídy třetího ročníku se staly kontrolní skupinou pro výzkum. Tyto třídy tedy necvičily jógu v rámci výuky ani jednou po dobu výzkumu. Dvě třídy druhého ročníku cvičily jógovou sestavu v rámci výuky tělesné výchovy, a to dvakrát týdně.

Vstupní test pozornosti se žákům předložil v průběhu prvního lednového týdne v roce 2022. Stejný test pozornosti žáci vyplnili v posledním dubnovém týdnu podle možností vyučovacích hodin jednotlivých tříd.

8.1.4 Analýza dat

Vyhodnocení testu pozornosti pro děti mladšího školního věku

V testu je celkem 143 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet je deset. Při vyhodnocování se sečtou všechny správné dvojice, které za sedm minut zakroužkovala

testovaná osoba. Součet (x) se odečte od celkového počtu 143 a tím získáme výsledek (resp. počet chyb), který se porovná s normou.

Vzorec pro výpočet testu pozornosti:

$$V_p = 143 - x$$

x – součet všech správně zakroužkovaných dvojic, jejichž součet je deset

Výsledek porovnávaný s normou:

0–26 bodů – vynikající výkon

27–37 bodů – velmi dobrý výkon

38–48 bodů – ucházející výkon

49–143 bodů – slabší výkon

Vyhodnocení testu pozornosti pro předškolní věk

V testu je celkem 151 dvojic a jedna trojice stejných sousedících obrázků. Při vyhodnocování se sečtou všechny správné dvojice, popřípadě jedna trojice sousedících obrázků, které za sedm minut zakroužkovala testovaná osoba. Součet (x) se odečte od celkového počtu 152 a tím získáme výsledek (resp. počet chyb), který se porovná s normou.

Vzorec pro výpočet testu pozornosti:

$$V_p = 152 - x$$

x – součet všech správně zakroužkovaných dvojic, jejichž součet je deset

Výsledek porovnávaný s normou:

0–30 bodů – vynikající výkon

31–43 bodů – velmi dobrý výkon

44–57 bodů – ucházející výkon

58–152 bodů – slabší výkon

9 Výsledky a jejich interpretace

V kapitole popis výzkumné souboru je vypsáno, jak jsou rozděleny experimentální a kontrolní skupiny. V této kapitole jsou vytvořené tabulky s výsledky každé skupiny. Následně je k dispozici graf, který nám ukazuje posun ve schopnosti pozornosti všech skupin.

9.1.1 Tabulky výsledků testů pozornosti – předškolní věk

Skupina PVE1

V této experimentální skupině jsou zahrnuty dvě třídy mateřské školy. Obě třídy se věnovaly cvičení jógy téměř každý den v průběhu běžného denního režimu. V níže vypsáných tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 105 %.

Třída B

Třída B je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň čtyřikrát týdně. U vstupních testů pozornosti se dětem podařilo dohromady odhalit 607 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 866 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 170 %, u chlapců o 119 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí bylo o 145 %.

V této skupině se objevily velmi velké rozdíly mezi jednotlivci. Někteří prošli zlepšením až o několik stovek procent, oproti tomu někteří jednotlivci napsali svůj výstupní test hůře než test vstupní. V této třídě dosáhly dvě dívky ucházejícího výkonu při vyplňování výstupního testu pozornosti. Jedna z dívek měla velmi dobrý výkon v obou prováděných testech. Ostatní jedinci ve třídě dosáhli slabšího výkonu v obou vyplněných testech pozornosti.

Tabulka 1

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
B1	Ž	8	144	slabší výkon	34	118	slabší výkon	o 325 %
B2	Ž	88	64	slabší výkon	99	53	ucházející výkon	o 13 %
B3	Ž	119	33	velmi dobrý výkon	117	35	velmi dobrý výkon	-2 %
B4	Ž	42	110	slabší výkon	63	89	slabší výkon	o 50 %
B5	Ž	7	145	slabší výkon	45	107	slabší výkon	o 540 %
B6	Ž	69	83	slabší výkon	107	45	ucházející výkon	o 55 %
B7	Ž	10	142	slabší výkon	52	100	slabší výkon	o 420 %
B8	Ž	52	100	slabší výkon	34	118	slabší výkon	-35 %
							průměrné zlepšení u dívek	o 170 %
B9	M	7	145	slabší výkon	16	136	slabší výkon	o 43 %
B10	M	16	136	slabší výkon	23	129	slabší výkon	o 44 %
B11	M	37	115	slabší výkon	61	91	slabší výkon	o 65 %
B12	M	9	143	slabší výkon	19	133	slabší výkon	o 11 %
B13	M	4	148	slabší výkon	10	142	slabší výkon	o 150 %
B14	M	57	95	slabší výkon	49	103	slabší výkon	-14 %
B15	M	8	144	slabší výkon	61	91	slabší výkon	o 663 %

B16	M	74	78	slabší výkon	76	76	slabší výkon	-3 %
							průměrné zlepšení u chlapců	o 119 %
							průměrné zlepšení ve třídě	o 145 %

Třída C

Třída C je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň čtyřikrát týdně. U vstupních testů pozornosti se všem testovaným dětem dohromady podařilo odhalit 564 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 859 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 83 %, u chlapců o 49 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí bylo o 66 %. V této třídě dosáhl jeden chlapec ucházejícího výkonu u výstupního testu. Ostatní jedinci vy třídě dosáhli v obou testech slabšího výkonu.

Tabulka 2

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
C1	Ž	20	132	slabší výkon	57	95	slabší výkon	o 185 %
C2	Ž	44	108	slabší výkon	65	87	slabší výkon	o 98 %
C3	Ž	39	113	slabší výkon	51	101	slabší výkon	o 31 %
C4	Ž	39	113	slabší výkon	54	98	slabší výkon	o 38 %
C5	Ž	27	125	slabší výkon	37	115	slabší výkon	o 37 %
C6	Ž	22	130	slabší výkon	38	114	slabší výkon	o 73 %

C7	Ž	24	128	slabší výkon	48	104	slabší výkon	o 100 %
C8	Ž	31	121	slabší výkon	63	89	slabší výkon	o 103 %
							průměrné zlepšení u dívek	o 83 %
C9	M	67	85	slabší výkon	70	82	slabší výkon	o 4 %
C10	M	69	83	slabší výkon	96	56	ucházející výkon	o 39 %
C11	M	33	119	slabší výkon	45	107	slabší výkon	o 36 %
C12	M	28	124	slabší výkon	38	114	slabší výkon	o 36 %
C13	M	18	134	slabší výkon	32	120	slabší výkon	o 78 %
C14	M	31	121	slabší výkon	37	115	slabší výkon	o 19 %
C15	M	45	107	slabší výkon	63	63	slabší výkon	o 40 %
C16	M	27	125	slabší výkon	65	61	slabší výkon	o 141 %
							průměrné zlepšení u chlapců	o 49 %
							průměrné zlepšení ve třídě	o 66 %

Skupina PVE2

V této experimentální skupině jsou zahrnuty dvě třídy mateřské školy. Obě třídy se věnovaly cvičení jógy alespoň dvakrát týdně v průběhu běžného denního režimu. Děti tedy neprošly intenzivním intervenčním programem a vnímaly cvičení jógy jako další součást pohybových aktivit, které jsou jim v MŠ nabízeny. V níže vypsanych tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 36 %.

Třída A

Třída A je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň dvakrát týdně.

U vstupních testů pozornosti se dětem podařilo dohromady odhalit 729 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 930 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 46 %, u chlapců o 22 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí bylo o 34 %. V této třídě dvě dívky dosáhly ucházejícího výkonu při výstupním testu pozornosti. Ostatní děti ve třídě dosáhly slabšího výkonu v obou testech.

Tabulka 3

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
A1	Ž	32	120	slabší výkon	67	85	slabší výkon	O 111 %
A2	Ž	16	136	slabší výkon	32	120	slabší výkon	O 100 %
A3	Ž	46	106	slabší výkon	68	84	slabší výkon	O 49 %
A4	Ž	49	103	slabší výkon	50	102	slabší výkon	O 1 %
A5	Ž	45	107	slabší výkon	64	88	slabší výkon	O 42 %
A6	Ž	80	72	slabší výkon	88	64	slabší výkon	O 10 %
A7	Ž	76	76	slabší výkon	100	52	ucházející výkon	O 32 %
A8	Ž	82	72	slabší výkon	100	52	ucházející výkon	O 22 %
							průměrné zlepšení u dívek	O 46 %

A9	M	11	141	slabší výkon	13	139	slabší výkon	O 19 %
A10	M	21	131	slabší výkon	24	129	slabší výkon	O 15 %
A11	M	13	139	slabší výkon	18	134	slabší výkon	O 38 %
A12	M	25	127	slabší výkon	30	122	slabší výkon	O 20 %
A13	M	27	125	slabší výkon	38	114	slabší výkon	O 41 %
A14	M	78	74	slabší výkon	92	60	slabší výkon	O 18 %
A15	M	59	93	slabší výkon	66	86	slabší výkon	O 12 %
A16	M	69	83	slabší výkon	80	72	slabší výkon	O 16 %
							průměrné zlepšení u chlapců	O 22 %
							průměrné zlepšení ve třídě	O 34 %

Třída E

Třída E je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň dvakrát týdně.

U vstupních testů pozornosti se dětem podařilo dohromady odhalit 955 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 1231 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 29 %, u chlapců o 45 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí bylo o 37 %.

V této třídě bylo celkově nalezeno nejvíce po sobě jdoucích stejných obrázků, jak při vstupním, tak i výstupním testu pozornosti. Čtyři děti dosáhl při výstupním testu ucházejícího výkonu, z nichž jeden tohoto výkonu dosáhl již ve vstupním testu pozornosti. Jedna z dívek dosáhla velmi dobrého výkonu ve výstupním testu i přes fakt, že její výkon

v testu vstupním byl slabší. Ostatní děti ve třídě dosáhly slabšího výkonu ve vstupním i výstupním testu pozornosti.

Tabulka 4

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
E1	Ž	85	67	slabší výkon	90	62	slabší výkon	o 6 %
E2	Ž	77	77	slabší výkon	96	56	ucházející výkon	o 25 %
E3	Ž	82	70	slabší výkon	123	29	velmi dobrý výkon	o 50 %
E4	Ž	44	108	slabší výkon	60	92	slabší výkon	o 36 %
E5	Ž	96	56	ucházející výkon	100	52	ucházející výkon	o 4 %
E6	Ž	91	61	slabší výkon	109	43	velmi dobrý výkon	o 20 %
E7	Ž	57	95	slabší výkon	99	53	ucházející výkon	o 74 %
E8	Ž	73	79	slabší výkon	85	67	slabší výkon	o 16 %
							průměrné zlepšení u dívek	o 29 %
E9	M	40	112	slabší výkon	35	117	slabší výkon	-12 %
aE10	M	51	101	slabší výkon	62	90	slabší výkon	o 22 %
E11	M	47	105	slabší výkon	78	74	slabší výkon	o 66 %
E12	M	32	120	slabší výkon	49	103	slabší výkon	o 53 %
E13	M	35	117	slabší výkon	42	110	slabší výkon	o 20 %
E14	M	44	108	slabší výkon	63	89	slabší výkon	o 43 %

E15	M	15	137	slabší výkon	37	115	slabší výkon	o 147 %
E16	M	86	66	slabší výkon	103	49	ucházející výkon	o 20 %
							průměrné zlepšení u chlapců	o 45 %
							průměrné zlepšení ve třídě	o 37 %

Skupina PVK

V této kontrolní skupině jsou zahrnuty dvě třídy mateřské školy. Obě třídy se nevěnovaly cvičení jógy v průběhu běžného denního režimu mateřské školy. Děti se věnovaly jiným pohybovým aktivitám v rámci programu a ranního cvičení v MŠ.

V níže vypsanych tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 7 %.

Třída D

Třída D je kontrolní skupinou, která po celou dobu experimentu necvičila jógu a věnovala se jiným pohybovým aktivitám.

U vstupních testů pozornosti se dětem podařilo dohromady odhalit 912 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 1054 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 13 %, u chlapců o 15 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí bylo o 14 %.

Dvě děti dosáhly v druhém výstupním testu pozornosti ucházejícího výkonu. Jeden chlapec dosáhl ve vstupním testu ucházejícího výkonu a ve výstupním testu velmi dobrého výkonu. Ostatní testy byly vyhodnoceny jako slabší výkony.

Tabulka 5

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
D1	Ž	86	66	slabší výkon	105	47	ucházející výkon	o 22 %
D2	Ž	68	84	slabší výkon	84	68	slabší výkon	o 24 %
D3	Ž	81	71	slabší výkon	91	61	slabší výkon	o 12 %
D4	Ž	56	96	slabší výkon	80	72	slabší výkon	o 43 %
D5	Ž	21	131	slabší výkon	15	137	slabší výkon	-29 %
D6	Ž	74	78	slabší výkon	85	67	slabší výkon	o 15 %
D7	Ž	36	116	slabší výkon	38	114	slabší výkon	o 6 %
D8	Ž	55	97	slabší výkon	62	90	slabší výkon	o 13 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 13 %
D9	M	10	142	slabší výkon	9	142	slabší výkon	-10 %
D10	M	68	84	slabší výkon	75	77	slabší výkon	o 10 %
D11	M	99	53	ucházející výkon	113	39	velmi dobrý výkon	o 14 %
D12	M	81	71	slabší výkon	87	65	slabší výkon	o 7 %
D13	M	93	59	slabší výkon	99	53	ucházející výkon	o 6 %
D14	M	25	127	slabší výkon	35	117	slabší výkon	o 40 %
D15	M	27	125	slabší výkon	29	123	slabší výkon	o 8 %

D16	M	32	120	slabší výkon	47	105	slabší výkon	o 47 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 15 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 14 %

Třída F

Třída F je kontrolní skupinou, která po celou dobu experimentu necvičila jógu a věnovala se jiným pohybovým aktivitám.

U vstupních testů pozornosti se dětem podařilo dohromady odhalit 820 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Ve výstupních testech bylo odhaleno 809 dvojic po sobě jdoucích stejných obrázků. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem se neprokázalo, a naopak byl zjištěn pokles o 33 %, u chlapců se porovnáním výsledků mezi vstupními a výstupními testy prokázalo zlepšení o 33 %. Celkově průměrné zlepšení u dětí v této třídě bylo tedy o 0 %. Všechny dívky v této třídě měli horší výkon ve výstupním testu oproti testu vstupního. V téhle třídě jako jediné bylo dohromady nalezeno více po sobě jdoucích stejných obrázků ve vstupním testu.

Tabulka 6

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test body</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test body</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
F1	Ž	61	91	slabší výkon	32	120	slabší výkon	-48 %
F2	Ž	61	91	slabší výkon	42	110	slabší výkon	-31 %
F3	Ž	33	119	slabší výkon	11	141	slabší výkon	-67 %
F4	Ž	55	97	slabší výkon	46	106	slabší výkon	-16 %
F5	Ž	57	95	slabší výkon	54	98	slabší výkon	-5 %

F6	Ž	97	55	ucházející výkon	93	59	slabší výkon	-4 %
F7	Ž	34	118	slabší výkon	4	148	slabší výkon	-88 %
F8	Ž	55	97	slabší výkon	51	101	slabší výkon	-7 %
							průměrné zlepšení u dívek	-33 %
F9	M	49	103	slabší výkon	77	77	slabší výkon	o 57 %
F10	M	45	107	slabší výkon	50	102	slabší výkon	o 11 %
F11	M	43	109	slabší výkon	68	84	slabší výkon	o 58 %
F12	M	30	122	slabší výkon	47	105	slabší výkon	o 57 %
F13	M	45	107	slabší výkon	59	93	slabší výkon	o 31 %
F14	M	35	117	slabší výkon	46	106	slabší výkon	o 31 %
F15	M	62	90	slabší výkon	68	84	slabší výkon	o 10 %
F16	M	58	94	slabší výkon	61	91	slabší výkon	o 5 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 33 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 0 %

9.1.2 Tabulky výsledků testů pozornosti – mladší školní věk

Skupina MŠVE1

V této experimentální skupině jsou zahrnuty dvě základní školy. Obě třídy se věnovaly cvičení jógy téměř každý den v průběhu běžného denního režimu. V níže vypsáných tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu

až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 76 %.

Třída MB

Třída MB je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň čtyřikrát týdně v rámci běžné výuky. U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 629 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 1082 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 67 %, u chlapců o 105 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 86 %.

Jedna dívka z této třídy dosáhla ve výstupním testu ucházejícího výkonu. Další dívky z této třídy se podařilo již vstupní test odevzdat s ucházejícím výkonem a výstupním testu již měla velmi dobrý výkon.

Tabulka 7

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
MB1	Ž	33	110	slabší výkon	113	30	velmi dobrý výkon	o 236 %
MB 2	Ž	48	95	slabší výkon	73	70	slabší výkon	o 52 %
MB 3	Ž	70	73	slabší výkon	94	49	slabší výkon	o 34 %
MB 4	Ž	61	82	slabší výkon	86	57	slabší výkon	o 41 %
MB 5	Ž	68	75	slabší výkon	97	46	ucházející výkon	o 43 %
MB 6	Ž	24	119	slabší výkon	32	111	slabší výkon	o 33 %
MB 7	Ž	23	120	slabší výkon	35	108	slabší výkon	o 52 %

MB 8	Ž	56	87	slabší výkon	80	63	slabší výkon	o 43 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 67 %
MB 9	M	14	129	slabší výkon	41	102	slabší výkon	o 193 %
MB 10	M	22	121	slabší výkon	54	89	slabší výkon	o 145 %
MB 11	M	25	118	slabší výkon	63	80	slabší výkon	o 152 %
MB 12	M	36	107	slabší výkon	45	98	slabší výkon	o 25 %
MB 13	M	49	100	slabší výkon	84	59	slabší výkon	o 71 %
MB 14	M	29	114	slabší výkon	56	87	slabší výkon	o 93 %
MB 15	M	38	105	slabší výkon	72	71	slabší výkon	o 89 %
MB 16	M	33	110	slabší výkon	57	86	slabší výkon	o 73 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 105 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 86 %

Třída MC

Třída MC je experimentální skupinou, které podstoupila intenzivní intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu alespoň čtyřikrát týdně v rámci běžné výuky. U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 623 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 964 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi

vstupním a výstupním testem bylo o 73 %, u chlapců o 57 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 65 %.

Jeden chlapec ze třídy dosáhl ucházejícího výkonu ve výstupním testu. Ostatní žáci této třídy dosáhli v obou svých testech slabšího výkonu.

Tabulka 8

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
MC1	Ž	30	113	slabší výkon	44	99	slabší výkon	o 47 %
MC2	Ž	13	130	slabší výkon	37	106	slabší výkon	o 85 %
MC3	Ž	27	116	slabší výkon	76	67	slabší výkon	o 181 %
MC4	Ž	43	100	slabší výkon	63	80	slabší výkon	o 47 %
MC5	Ž	48	95	slabší výkon	69	74	slabší výkon	o 44 %
MC6	Ž	55	88	slabší výkon	81	62	slabší výkon	o 47 %
MC7	Ž	37	106	slabší výkon	79	64	slabší výkon	o 114 %
MC8	Ž	38	105	slabší výkon	45	98	slabší výkon	o 18 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 73 %
MC9	M	82	61	slabší výkon	99	44	ucházející výkon	o 21 %
MC 10	M	49	94	slabší výkon	67	76	slabší výkon	o 37 %
MC 11	M	29	114	slabší výkon	34	109	slabší výkon	o 17 %
MC 12	M	34	109	slabší výkon	53	90	slabší výkon	o 56 %

MC 13	M	16	127	slabší výkon	44	99	slabší výkon	o 175 %
MC 14	M	31	112	slabší výkon	55	88	slabší výkon	o 77 %
MC 15	M	67	76	slabší výkon	86	57	slabší výkon	o 28 %
MC 16	M	24	119	slabší výkon	34	109	slabší výkon	o 42 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 57 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 65 %

Skupina MŠVE2

V této experimentální skupině jsou zahrnuty dvě základní školy. Obě třídy se věnovaly cvičení jógy v rámci výuky tělesné výchovy.

V níže vypsanych tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 54 %.

Třída KA

Třída KA je experimentální skupinou, které podstoupila intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu dvakrát týdně v rámci výuky tělesné výchovy. U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 452 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 689 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 59 %, u chlapců o 59 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 59 %.

Všichni žáci v této třídě dosáhli slabšího výkonu v obou svých testech pozornosti.

Tabulka 9

dítě	pohlaví	vstupní test-počet nalezených dvojic	vstupní test	výkon u vstupního testu	výstupní test-počet nalezených dvojic	výstupní test	výkon u výstupního testu	zlepšení
KA 1	Ž	8	135	slabší výkon	16	127	slabší výkon	o 50 %
KA 2	Ž	14	129	slabší výkon	20	123	slabší výkon	o 43 %
KA 3	Ž	14	129	slabší výkon	25	118	slabší výkon	o 79 %
KA 4	Ž	41	102	slabší výkon	38	105	slabší výkon	-7 %
KA 5	Ž	34	109	slabší výkon	53	90	slabší výkon	o 56 %
KA 6	Ž	12	131	slabší výkon	30	113	slabší výkon	o 150 %
KA 7	Ž	24	119	slabší výkon	26	117	slabší výkon	o 8 %
KA 8	Ž	24	119	slabší výkon	47	96	slabší výkon	o 96 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 59 %
KA 9	M	40	103	slabší výkon	77	66	slabší výkon	o 87 %
KA 10	M	42	101	slabší výkon	59	84	slabší výkon	o 40 %
KA 11	M	40	103	slabší výkon	58	85	slabší výkon	o 45 %
KA 12	M	15	138	slabší výkon	29	114	slabší výkon	o 94 %
KA 13	M	61	82	slabší výkon	80	63	slabší výkon	o 31 %
KA 14	M	27	116	slabší výkon	36	107	slabší výkon	o 33 %
KA 15	M	26	117	slabší výkon	58	85	slabší výkon	o 123 %

KA 16	M	30	113	slabší výkon	37	76	slabší výkon	o 23 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	O 59 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	O 59 %

Třída KD

Třída KD je experimentální skupinou, které podstoupila intervenční jógový program. Třída pravidelně cvičila jógovou sestavu dvakrát týdně v rámci výuky tělesné výchovy. U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 450 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 639 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 65 %, u chlapců o 32 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 49 %.

Všichni žáci této třídy dosáhli ve vstupním i výstupním testu pozornosti slabšího výkonu.

Tabulka 10

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
KD 1	Ž	22	121	slabší výkon	39	104	slabší výkon	o 77 %
KD 2	Ž	27	116	slabší výkon	39	104	slabší výkon	o 44 %
KD 3	Ž	20	123	slabší výkon	30	113	slabší výkon	o 50 %
KD 4	Ž	35	108	slabší výkon	62	81	slabší výkon	o 77 %
KD 5	Ž	10	133	slabší výkon	23	120	slabší výkon	o 130 %

KD 6	Ž	23	120	slabší výkon	32	111	slabší výkon	o 39 %
KD 7	Ž	15	128	slabší výkon	27	116	slabší výkon	o 80 %
KD 8	Ž	15	128	slabší výkon	18	125	slabší výkon	o 20 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 65 %
KD 9	M	38	105	slabší výkon	47	96	slabší výkon	o 24 %
KD 10	M	41	102	slabší výkon	62	81	slabší výkon	o 51 %
KD 11	M	24	119	slabší výkon	43	100	slabší výkon	o 79 %
KD 12	M	37	106	slabší výkon	45	98	slabší výkon	o 22 %
KD 13	M	43	100	slabší výkon	48	95	slabší výkon	o 12 %
KD 14	M	49	94	slabší výkon	61	82	slabší výkon	o 24 %
KD 15	M	28	115	slabší výkon	35	108	slabší výkon	o 25 %
KD 16	M	23	120	slabší výkon	28	115	slabší výkon	o 22 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 32 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 49 %

Skupina MŠVK

Tato skupina je tvořena dvěma třídami základní školy a pro experiment nám sloužila jako kontrolní skupina. Obě třídy se po celou dobu experimentu nevěnovaly v rámci výuky józe. Žáci se věnovali běžným pohybovým aktivitám v rámci výuky tělesné výchovy.

V níže vypsáných tabulkách můžeme sledovat výkony jednotlivých dětí a jejich posun od začátku experimentu až po jeho konec. Průměrné zlepšení v této skupině mezi výsledky vstupních a výstupních testů je o 17 %.

Třída KC

Třída KC je kontrolní skupinou, která po celou dobu experimentu necvičila jógu a věnovala se jiným pohybovým aktivitám.

U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 409 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 881 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 18 %, u chlapců o 18 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 18 %.

Tři žáci v této třídě dosáhli lepšího výsledku u vstupního testu oproti testu výstupnímu. Jedna dívka dosáhla při vstupním testu ucházejícího výkonu a u výstupního testu velmi dobrého výkonu. Ostatní žáci dosáhli slabšího výkonu v obou svých testech pozornosti.

Tabulka 11

<u>dítě</u>	<u>pohlaví</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test</u>	<u>výkon u vstupního testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test</u>	<u>výkon u výstupního testu</u>	<u>zlepšení</u>
KC 1	Ž	39	104	slabší výkon	39	104	slabší výkon	o 0 %
KC 2	Ž	41	102	slabší výkon	47	96	slabší výkon	o 15 %
KC 3	Ž	42	102	slabší výkon	74	69	slabší výkon	o 76 %
KC 4	Ž	9	134	slabší výkon	13	130	slabší výkon	o 45 %

KC 5	Ž	35	108	slabší výkon	38	105	slabší výkon	o 9 %
KC 6	Ž	92	51	slabší výkon	83	60	slabší výkon	-10 %
KC 7	Ž	57	86	slabší výkon	51	92	slabší výkon	-11 %
KC 8	Ž	96	47	ucházející výkon	115	28	velmi dobrý výkon	o 20 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 18 %
KC 9	M	37	106	slabší výkon	37	106	slabší výkon	o 0 %
KC 10	M	50	93	slabší výkon	52	91	slabší výkon	o 4 %
KC 11	M	68	75	slabší výkon	67	76	slabší výkon	-1 %
KC 12	M	9	134	slabší výkon	17	126	slabší výkon	o 90 %
KC 13	M	68	75	slabší výkon	69	74	slabší výkon	o 1 %
KC 14	M	79	64	slabší výkon	88	55	slabší výkon	o 11 %
KC 15	M	37	106	slabší výkon	45	98	slabší výkon	o 22 %
KC 16	M	40	103	slabší výkon	46	97	slabší výkon	o 15 %
							průměrné zlepšení u chlapců	o 18 %
							průměrné zlepšení ve třídě	o 18 %

Třída KB

Třída KB je kontrolní skupinou, která po celou dobu experimentu necvičila jógu a věnovala se jiným pohybovým aktivitám.

U vstupních testů pozornosti se žákům podařilo dohromady odhalit 570 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Ve výstupních testech bylo odhaleno 632 dvojic po sobě jdoucích čísel, jejichž součet se rovná deset. Průměrné zlepšení u dívek mezi vstupním a výstupním testem bylo o 13 %, u chlapců o 17 %. Celkově průměrné zlepšení u žáků v této třídě tedy bylo o 15 %.

Tři žáci z této třídy si ve svém výkonu ve výstupním testu pohoršili oproti testu vstupnímu. Všichni žáci v této třídě dosáhli slabšího výkonu v obou svých testech.

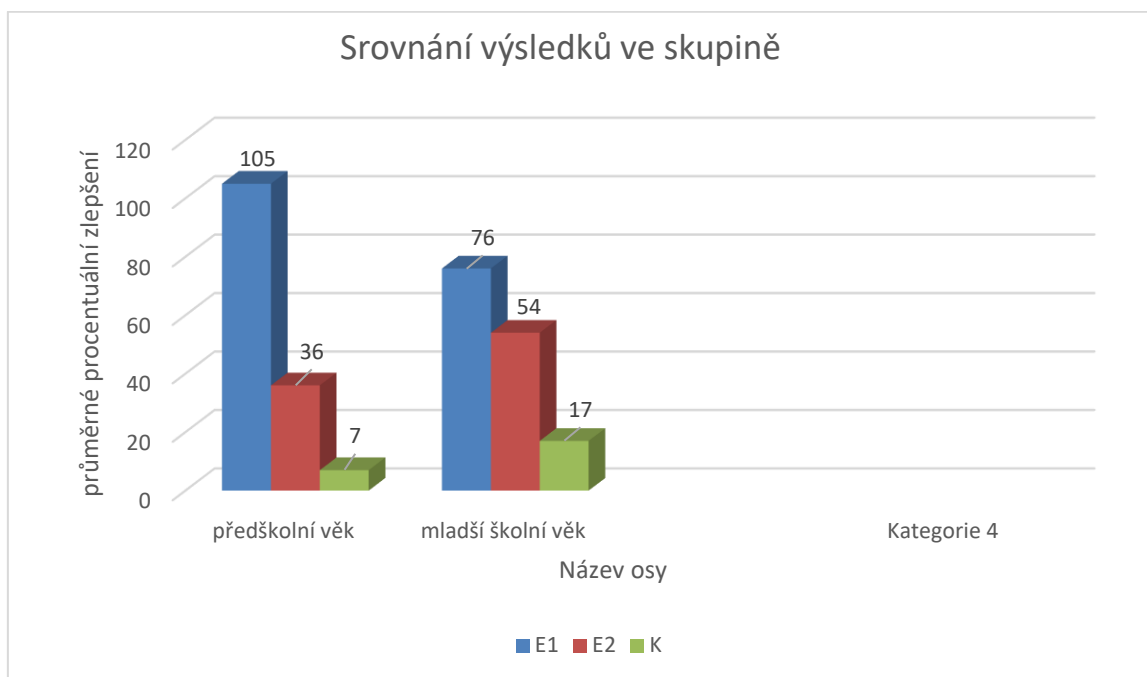
Tabulka 12

<u>dít ě</u>	<u>pohlav í</u>	<u>vstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>vstupní test</u>	<u>výkon u vstupních o testu</u>	<u>výstupní test-počet nalezených dvojic</u>	<u>výstupní test</u>	<u>výkon u výstupních o testu</u>	<u>zlepšení</u>
KB 1	Ž	24	119	slabší výkon	28	115	slabší výkon	o 17 %
KB 2	Ž	42	101	slabší výkon	53	90	slabší výkon	o 26 %
KB 3	Ž	31	112	slabší výkon	43	100	slabší výkon	o 39 %
KB 4	Ž	50	93	slabší výkon	30	113	slabší výkon	-40 %
KB 5	Ž	35	108	slabší výkon	37	106	slabší výkon	o 6 %
KB 6	Ž	38	105	slabší výkon	47	96	slabší výkon	o 22 %
KB 7	Ž	30	113	slabší výkon	27	116	slabší výkon	-10 %
KB 8	Ž	43	100	slabší výkon	60	83	slabší výkon	o 40 %
							Průměrné zlepšení u dívek	o 13 %
KB 9	M	50	93	slabší výkon	51	92	slabší výkon	o 2 %

KB 10	M	39	104	slabší výkon	49	94	slabší výkon	o 26 %
KB 11	M	58	85	slabší výkon	50	93	slabší výkon	-14 %
KB 12	M	18	125	slabší výkon	28	115	slabší výkon	o 56 %
KB 13	M	37	106	slabší výkon	41	102	slabší výkon	o 11 %
KB 14	M	40	103	slabší výkon	45	98	slabší výkon	o 12 %
KB 15	M	13	130	slabší výkon	15	128	slabší výkon	o 16 %
KB 16	M	22	121	slabší výkon	28	115	slabší výkon	o 27 %
							Průměrné zlepšení u chlapců	o 17 %
							Průměrné zlepšení ve třídě	o 15 %

9.1.3 Srovnání výsledků testů experimentálních a kontrolních skupin

V této kapitole pomocí grafů srovnáme výsledky a zlepšení pozornosti v jednotlivých skupinách, které byly pro tento experiment vytvořeny.



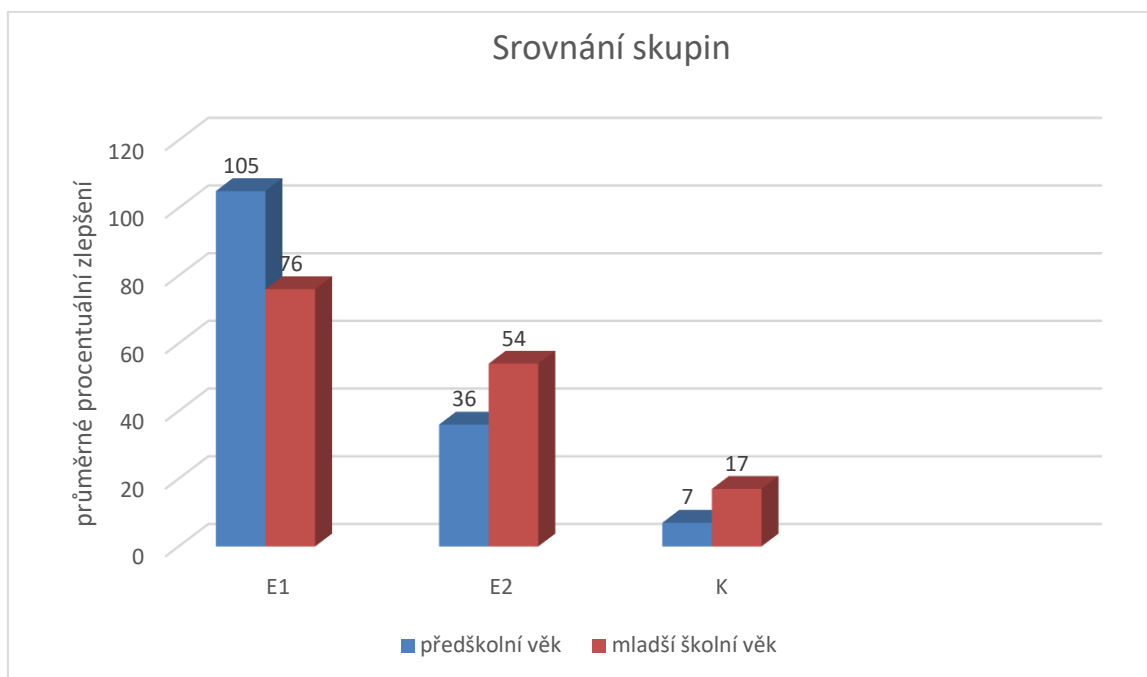
graf 1

E1-experimentální skupina 1

E2-experimentální skupina 2

K-kontrolní skupina

V kontrolních skupinách předškolního i mladšího školního věku došlo k nejmenšímu procentuálnímu nárůstu schopnosti pozornosti. Tyto skupiny nebyly po celou dobu experimentu nijak ovlivňovány a nevěnovaly se žádným speciálním činnostem na podporu rozvoje pozornosti. Při intervenčním cvičebním programu, kdy se třídy věnovaly alespoň dvakrát týdně, se schopnost pozornosti zvýšila výrazně více než u kontrolních skupin. Nakonec experimentální skupiny, které se jógovému cvičení věnovaly alespoň čtyřikrát týdně, mají procentuální nejvyšší nárůst schopnosti pozornosti.



graf 2

E1-experimentální skupina 1

E2-experimentální skupina 2

K-kontrolní skupina

V grafu číslo 2 můžeme vidět srovnání procentuálního zlepšení v obou věkových skupinách. V kontrolních skupinách došlo k většímu procentuálnímu nárůstu schopnosti pozornosti u dětí mladšího školního věku, stejně tak i u experimentálních skupin 2. Když se podíváme na srovnání experimentálních skupin 1, tak můžeme sledovat, že větší procentuální nárůst schopnosti pozornosti se prokázal u dětí předškolního věku.

9.2 Diskuse

Na základě výsledků, prezentovaných v předchozí kapitole je nyní možné potvrdit, či naopak zamítnou hypotézy, které byly stanoveny pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 1: Experimentální skupiny předškolního věku, cvičící jógu alespoň čtyřikrát týdně, se v testu pozornosti zlepší alespoň o 50 a více %.

Experimentální skupinu předškolního věku 1, tedy skupinu PVE1 tvořily dvě třídy v mateřské škole Libkovská v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého dítěte bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě C bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář 1987) a jeho modifikací od autorů: Orálková, Sebera, Blahutková (2006) o **66 %**. Ve třídě B se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **145 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **105 %**.

Na základě těchto výsledků je možné potvrdit hypotézu číslo 1, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 2: Experimentální skupiny mladšího školního věku, cvičící jógu alespoň čtyřikrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 50 a více %.

Experimentální skupinu mladšího školního věku 1, tedy skupinu MŠVE1 tvořily dvě třídy ze základní školy Mikulova v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého žáka bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě MB bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář 1987) o **86 %**. Ve třídě MC se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **65 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **76 %**.

Na základě těchto výsledků je možné potvrdit hypotézu číslo 2, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 3: Experimentální skupiny předškolního věku, cvičící jógu alespoň dvakrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 30 a více %.

Experimentální skupinu 2 předškolního věku, tedy skupinu PVE2 tvořily dvě třídy v mateřské škole Libkovská v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého dítěte bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě A bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář

1987) a jeho modifikací od autorů: Orálková, Sebera, Blahutková (2006) o **34 %**. Ve třídě E se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **37 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **36 %**.

Na základě těchto výsledků je možné potvrdit hypotézu číslo 3, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 4: Experimentální skupiny mladšího školního věku, cvičící jógu alespoň dvakrát týdně, se v testu pozornostilepší alespoň o 30 a více %.

Experimentální skupinu 2 mladšího školního věku, tedy skupinu MŠVE1 tvořily dvě třídy ze základní školy Ke Kateřinkám v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého žáka bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě KA bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář 1987) o **59 %**. Ve třídě MC se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **49 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **54 %**.

Na základě těchto výsledků je možné potvrdit hypotézu číslo 4, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 5: Kontrolní skupiny předškolního věku, necvičící jógu, se v testu pozornostilepší alespoň o 10 a více %.

Kontrolní skupinu předškolního věku, tedy skupinu PVK tvořily dvě třídy v mateřské škole Libkovská v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého dítěte bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě D bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář 1987) a jeho modifikací od autorů: Orálková, Sebera, Blahutková (2006) o **14 %**. Ve třídě F se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **0 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **7 %**.

Na základě těchto výsledků musíme zamítnout hypotézu číslo 5, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Hypotéza číslo 6: Kontrolní skupiny mladšího školního věku, necvičící jógu, se v testu pozornostilepší alespoň o 10 a více %.

Kontrolní skupinu mladšího školního věku, tedy skupinu MŠVK tvořily dvě třídy ze základní školy Ke Kateřinkám v Praze. Na základě výsledků vstupních a výstupních testů každého žáka bylo vypočtené procento zlepšení během doby experimentu. Ve třídě KC bylo průměrné zlepšení dětí ve schopnosti soustředění naměřené testem pozornosti (Bakalář 1987) o **18 %**. Ve třídě KB se výkon dětí v testu pozornosti zlepšil v průměru o **15 %**. Celkové průměrné zlepšení v testu pozornosti u dětí předškolního věku při intenzivním intervenčním jógovém programu je o **17 %**.

Na základě těchto výsledků je možné potvrdit hypotézu číslo 6, která byla stanovena pro tuto diplomovou práci.

Výzkum probíhal v 6 třídách mateřské školy a 6 třídách základní školy. Společně s třídními učitelkami jsme v každé třídě vytvořili seznam 16 dětí (8 dívek a 8 chlapců), které nemají žádná tělesná omezení a zároveň netrpí poruchami pozornosti. Také jsme se snažili těchto 16 účastníků vybrat i na základě potencionální dlouhodobější absence dětí v průběhu výzkumu. Průběh výzkumu byl ohrožen ve dvou testovacích skupinách.

První skupina, kdy byl průběh výzkumu ovlivněn, byla třída MB ve skupině MŠVE1. Jelikož výzkum probíhal stále v době, kdy třídy spadaly do karantény, kvůli onemocnění Covid-19. Na jeden týden byla tedy třída doma a žáci se vzdělávali pomocí online výuky. Paní učitelka se k tomuto problému postavila skvěle a snažila se s žáky cvičit jógovou sestavu i přes obrazovky počítačů v distanční výuce. Po sledování výsledků se domníváme, že tento týden, který žáci ve třídě netrávili, výzkum neovlivnil ve velké míře, a i přes to bylo možné potvrdit hypotézu týkající se právě této experimentální skupiny.

Druhá skupina, ve které došlo k nečekaným událostem je třída F ve výzkumné skupině PVK. Jeden z chlapců v této třídě má výrazné výchovné problémy a narušuje chod a klima celé

třídy. Jeho problémové chování se projevuje agresí k ostatním dětem ve třídě a v době výzkumu se četnost jeho agresivního chování zvyšovala. Další nečekanou událostí ve třídě, která nejspíše souvisí i s výšenou četností agresivního chování chlapce byla náhlá změna jedné z kmenových učitelek, která nečekaně musela odejít na neschopenku, kvůli rizikovému těhotenství. Ve třídě se tedy několikrát během týdne střídaly různé paní učitelky, než se podařilo najít náhradu. Všechny tyto okolnosti výrazně ovlivňují klima třídy a psychické rozpoložení dětí. Jak uvádí Otevřelová (2016) ve své knize, toto jsou vnější činitelé, které značně dokážou ovlivnit schopnost pozornosti, a to negativně. Když se podíváme na tabulku výsledků dětí z této třídy, můžeme v ní pozorovat, že všechny dívky, které se zúčastnily výzkumu napsali výstupní test pozornosti hůře než test vstupní. Naopak všichni chlapci si oproti vstupnímu testu v testu výstupním polepšili. Zajímavé je, že když jsem zprůměrovala všechna zlepšení dětí procentuálně vyšlo mi přesně nulové procentuální zlepšení skupiny. Podle výsledků se domnívám, že dívky ve třídě těmito změnami utrpěly více než chlapci a mohou se momentálně ve třídě cítit nejistě. Je možné, že pokud by tyto nepříjemné situace ve třídě nevznikly, mohlo by to ovlivnit výsledek výzkumu.

Po skončení výzkumu jsem vedla rozhovor s každou učitelkou, která se zapojila se svou třídou do experimentu.

Na Základní škole Mikulova, kde byly dvě experimentální skupiny, které zařazovaly cvičení jógy minimálně čtyřikrát týdně, měl intervenční program velmi pozitivní ohlas. Učitelky se rozhodly jógu zařazovat do běžné výuky i nadále po skončení experimentu. Žáci byli ke cvičení velmi hezky motivováni a při naší společné poslední lekci, jsme se domluvili, že budou cvičit i nadále a já do třídy opět přijdu před koncem školního roku, abych se podívala, jak pokročili s dalšími jógovými pozicemi a jak se jim i nadále daří. Paní učitelky by rády předložily test pozornosti žákům ještě jednou, a to právě na konci školního roku, abychom mohli pozorovat i jejich další vývoj v této schopnosti.

Na základní škole Ke Kateřinkám se žáci józe věnovali v rámci výuky tělesné výchovy, po několika prvních týdnech už vyučovací hodiny TV automaticky sami začínali kruhem a následně na začátku protažení připomínali sami paní učitelce pozdrav slunci. Jóga se stala u žáků velmi oblíbenou částí výuky. Paní učitelka mi potvrdila, že díky zařazování jógového

cvičení probíhaly hodiny TV klidněji a žáci se po jógové sestavě lépe soustředili na další zadání v hodině.

Třídy, které se zúčastnily experimentu v mateřské škole a cvičili jógu se jí mají v plánu věnovat v ranním cvičení i nadále, ale už méně často. Paní učitelky mi ale sdělily, že mají teď více inspirace, jak vytvořit delší jógovou lekci a mají v plánu se józe někdy věnovat i v řízené činnosti jako podporu rozvoje pohybových schopností. Když jsem měla poslední reflektivní hodinu s dětmi já, všichni si jógu moc chválili a chtěli by jí cvičit i doma. Od paní učitelky jsem se ale dozvěděla, že některé děti, nebavilo cvičení každý den. Toto tvrzení se většinou týkalo chlapců. Měli zájem spíše o různé pohybové hry, ale jakmile měli cvičit různé jógové pozice jejich zájem upadal. Touto zpětnou vazbou jsem si uvědomila, že u dětí předškolního věku je neustálá potřeba děti ustavičně k cvičení jógy správně motivovat a propojovat samotné cvičení s básničkami, písničkami, či pohádkami, aby se nevytrácel jejich zájem.

Na základě výsledků výzkumu je možné potvrdit, že pravidelné cvičení jógy v rámci běžného denního režimu v mateřské škole a v rámci výuky na prvním stupni základní školy pozitivně ovlivňuje rozvoj dětské schopnosti soustředit se. Výzkum byl pro mě velmi přínosný, jelikož s dětmi jógu běžně v rámci denního režimu cvičím v průměru třikrát týdně a teď vím, že nerozvíjí pouze pohybové schopnosti a dovednosti ale ovlivňuje dětský vývoj i v jiné stránce než pouze tělesné.

9.3 Závěry (1)

Na základě výzkumné části této práce, která se věnovala vývoj pozornosti v předškolním a mladším školním věku. Můžeme konstatovat, že pravidelné cvičení jógy má pozitivní vliv na vývoj pozornosti právě v předškolním a mladším školním věku. Dále můžeme vyvodit tyto závěry:

Závěr číslo 1: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v předškolním věku, které pravidelně alespoň čtyřikrát týdně cvičili jógovou sestavu po dobu 12 týdnů se v průměru zlepšili v testu pozornosti o více než 50 %.

Závěr číslo 2: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v mladším školním věku, které pravidelně alespoň čtyřikrát týdně cvičili jógovou sestavu po dobu 12 týdnů se v průměru zlepšili v testu pozornosti o více než 50 %.

Závěr číslo 3: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v předškolním věku, které pravidelně alespoň dvakrát týdně po dobu 12 týdnů cvičili jógovou sestavu se v průměru zlepšili v testu pozornosti o více než 30 %.

Závěr číslo 4: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v mladším školním věku, které pravidelně alespoň dvakrát týdně po dobu 12 týdnů cvičili jógovou sestavu se v průměru zlepšili v testu pozornosti o více než 30 %.

Závěr číslo 5: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v předškolním věku, které se po celou dobu výzkumu, tedy po dobu 12 týdnů, nevěnovali cvičení jógy, ale jiným pohybovým aktivitám se v testu pozornosti za toto období v průměru nezlepšili ani o 10 %.

Závěr číslo 6: Na základě provedeného výzkumu můžeme konstatovat, že děti v mladšího školního věku, které se po celou dobu výzkumu, tedy po dobu 12 týdnů, nevěnovali cvičení jógy, ale jiným pohybovým aktivitám se v testu pozornosti za toto období v průměru zlepšili o více než 10 %.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. BAKALÁŘ, Eduard a Vojtěch KOPSKÝ. *I dospělí si mohou hrát. 2.*, upr. a dopl. vyd. Praha: Pressfoto, 1987.
2. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele. Vyd. 2.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
3. DANDOVÁ, Eva, Jana KROPÁČKOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ, Daniela PRAVCOVÁ a Irena PŘÍKAZSKÁ. *Školní zralost a odklady školní docházky.* Praha: Raabe, [2018]. Školní zralost. ISBN 978-80-7496-373-5.
4. *Dětské lékařství: učebnice pro lékařské fakulty; kolektiv autorů: Jan Fischer, ... ; redaktori: J.Houštěk, K.Kubát, A.Rubín.* Praha: Avicenum, 1976.
5. GULDEN, Elke, Gabriele POHL a Bettina SCHEER. *Jóga pro děti: 30 obrázkových karet: cviky a říkanky pro malé jogíny.* Přeložil Marie VOŠLÁŘOVÁ. V Praze: Pasparta, 2020. ISBN 978-80-88290-61-2.
6. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník.* Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
7. NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení.* Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.
8. NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti.* Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1.
9. OTEVŘELOVÁ, Hana. *Školní zralost a připravenost.* Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1092-4.
10. ORÁLKOVÁ, K., Sebera, M. Blahutková, M. *Test pozornosti.* Brno: FSpS MU
11. PELLETIER, Emmanuelle. *Porucha pozornosti bez hyperaktivity: pomoc rodičům a učitelům.* Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0599-9.
12. POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností.* Praha: Grada Publishing, 2019. Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.
13. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy.* Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

14. ROJOVÁ, Věra. Jóga, hry a pohádky: [soustředění, pozitivní vztahy, držení těla, obratnost]. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.
15. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
16. STEINER, Vojtěch. Dějiny jógy. Ilustroval Oldřich KULHÁNEK. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
17. STEPHENS, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.
18. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
19. VÁGNEROVÁ, Marie. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0181-8.
20. YARNEY, Susan. *Povím vám o ADHD: průvodce pro rodinu a přátele*. Brno: Edika, 2014. Tipy pro odborníky. ISBN 978-80-266-0565-2.

Internetové zdroje:

21. DRUM [online]. Copyright © [cit. 31.03.2022]. Dostupné z: <https://drum.lib.umd.edu/bitstream/handle/1903/9073/Om.pdf;jsessionid=F20A8804C3D871A6560489D02A218B33?sequence=1>
22. Health Benefits of Yoga Trisha Lamb - PDF Free Download. *Enjoy free comfortable tools to publish, exchange, and share any kind of documents online!* [online]. Copyright © DocPlayer.net [cit. 31.03.2022]. Dostupné z: <https://docplayer.net/37904105-Health-benefits-of-yoga-trisha-lamb.html>
23. *California Courts Home* [online]. Dostupné z: <https://www.courts.ca.gov/documents/BTB25-1G-03.pdf>
24. Roert G. Holly, PhD, Effects of Hatha Yoga Practice on the Health-Related Aspects of Physical Fitness, 2007 [online]. [cit. 2022-03-31]. Dostupné z <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1520-037X.2001.00542.x>

25. Odborný článek: Pohybové hry: Kouzla a čáry. *Metodický portál / Odborné články* [online]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/14221/POHYBOVE-HRY-KOUZLA-A-CARY.html>

Seznam obrázků

Obrázek 1- test pozornosti Bakalář 1987	35
Obrázek 2- modifikovaný test pozornosti	36

Seznam tabulek

Tabulka 1	44
Tabulka 2	45
Tabulka 3	47
Tabulka 4	49
Tabulka 5	51
Tabulka 6	52
Tabulka 7	54
Tabulka 8	56
Tabulka 9	58
Tabulka 10	59
Tabulka 11	61
Tabulka 12	63

Seznam grafů

graf 1	65
graf 2	66